Nr. 1

Karfunkel

Küche im Mittelalter

Wasser & Brot – Die Grundnahrungsmittel

Herrenspeis & Bauernspeis

Spezerei & Leckerei

Schenken & Gasthäuser

Feste & Bankette

Das Salz & die Gewürze

Kochstellen & Kochgerät

Karfunkel Küche

Deutschland 8,90 € • Österreich 10,20 € • Schweiz 17,40 sfr • Benelux 10,40 €

D 21047 F

ISBN 978-3-935616-24-9

www.Karfunkel.de

GESCHICHTE ERLEBEN

Jetzt abonnieren, ein tolles Begrüßungsgeschenk und Sonderprozente sichern

Sonderaktion bei Akru-Keramik vom 1.10.2007-31.1.2008:

Im neu erstellten Akru-Online-Shop unter eigener Leitung erhalten Karfunkel-Abonnenten einen Rabatt von 15% auf ihre Online-Bestellungen. Bitte Kunden-Nummer angeben.

www.akru-keramik.de

Viele Vorteile für Karfunkel-Abonnenten:

- Karfunkel kommt sechs Mal im Jahr **pünktlich und portofrei** ins Haus.
- Zusätzlich erhalten Sie jährlich ein Karfunkel-Sonderheft zu einem speziellen Thema: den **Karfunkel-Codex**.
- Sie **sparen 20 %** gegenüber dem Einzelkauf.
- Auf Antrag unter *www.karfunkel.de* erhalten Sie **kostenlosen Zugang** zur Online-Datenbank. Außerdem stehen Ihnen alle **Termindaten** komplett zur Ansicht zur Verfügung!
- Immer wieder gibt es besondere Angebote nur für Karfunkel-Abonnenten, wie z.B. die 15% Sonderrabatt von Akru-Keramik (siehe links).

Wählen Sie unter vielen schönen Begrüßungsgeschenken:

CD: Miroque Vol. VIII • Karfunkel Klappmesser • Karfunkel Codex 3: Staufer • Karfunkel Codex 4: Römer • Karfunkel Combat 1 • Karfunkel Combat 2 • Karfunkel Musica 1 incl. CD • Karfunkel Kraut und Hexe 1 • Karfunkel Taschendrache • Karfunkel Rucksacktasche

Das Aboformular finden Sie auf der Umschlagklappe oder unter www.karfunkel.de

Aus dem Inhalt

Küche im Mittelalter

Das tägliche Brot Seite 4

Nunc est bibendum!
Beliebte Getränke des Mittelalters Seite 8

Herrenspeis, Bauernspeis Seite 12

Gutbürgerliche Küche Seite 18

Spezereien und Genußmittel Seite 22

Feste und Bankette Seite 25

Die Mahlzeiten
Tischzuchten, Rangordnung, Geschirr und Besteck Seite 30

Klosterküche
Zwischen himmlischen Schlemmereien und Völlerei des Fegefeuers Seite 33

Tavernen und Gasthäuser Seite 36

Bäcker, Metzger, Kellermeister
Lebensmittel herstellende Berufe im Mittelalter Seite 38

Kleine Geschichte der Gewürze Seite 42

Salz - Das weiße Gold des Mittelalters Seite 46

Der mittelalterliche Kräutergarten Seite 48

Der mittelalterliche Gemüsegarten Seite 52

Der mittelalterliche Klostergarten Seite 55

Zeitgenössische Kochbücher Seite 58

Der Mensch ist, wie er ißt
Ernährungsbedingte Krankheiten und Mangelerscheinungen Seite 60

Völlerei und Fastenzeit
Ernährungstabus im Mittelalter Seite 63

In die Küche geschaut

Von der Kochstelle zum E-Herd
Kleine Geschichte der Küche Seite 66

Das Personal in der Küche Seite 68

Räuchern, Pökeln, Dörren
Konservieren und Aufbewahren von Lebensmitteln im Mittelalter Seite 71

Sonderbeiheft

Kochen auf Reisen - Rezepte für die Lagerküche

Kolophon

Karfunkel - Küche

Das Special rund um die Themen Kochen, Küche, Lagerleben von Karfunkel, der zweimonatlich erscheinenden Zeitschrift für erlebbare Geschichte

ISBN 978-3-935616-24-9

Karfunkel ist Gründungs-Mitglied des ersten Deutschen Dachverbandes für erlebbare Geschichte, VITA HISTORICA, und von CARPE, der Cooperativen Allianz der Publizisten für Re-enactment in Europa

Herausgeber:
Michael E. Wolf

Chefredakteurin:
Claudia Beckers-Dohlen, bedo@karfunkel.de

Anschrift des Verlags:
Karfunkel-Verlag, Sabine Wolf
Marienhöhe 1 • 74706 Osterburken sowie
Hauptstr. 85 • 69483 Wald-Michelbach, U-Schmw.
Tel. Bestellungen: 0800 - 5 100 600
Tel. Aboservice: 06291 - 40 97 87
Tel. Anzeigenabteilung: 06291 - 64 79 13
Fax: 06291 - 64 79 19

Anschrift der Redaktion:
Karfunkel-Verlag, Claudia Beckers-Dohlen
Neustr. 43 • 52146 Würselen

E-Mails bitte an die folgenden mail-Adressen:
Redaktion: bedo@karfunkel.de
Leserbriefe: bedo@karfunkel.de
Allgemeines: karfunkel@karfunkel.de
Anzeigen: anzeige@karfunkel.de
http://www.karfunkel.de; http://www.karfunkel.com

Redaktion und ständige Mitarbeiter:
Claudia Beckers-Dohlen (verantw.), Peter Lutz (Küche), Heiko Pulcher (Realien, Bauanleitungen), Dr. Barbara Stühlmeyer (Mediävistik, Musik), Kristin Weber (Mediävistik), Tanja von Werner (Mediävistik)

Redaktionsassistenz:
Pia Wagner

Mitarbeiter und Autoren dieser Ausgabe:
Claudia Beckers-Dohlen (bedo), Dr. Jörg Füllgrabe (füll), Anja Grevener (agre), Peter Lutz (lutz), Heiko Pulcher (heip), Jan Sachers (jas), Marion Schmeer (meer), Barbara Schuhrk (schu), Dr. Barbara Stühlmeyer (bast), Kristin Weber (web), Tanja von Werner (tvw)

Lektorat: Christine Hein

Schlußredaktion: Claudia Beckers-Dohlen, Sabine Wolf

Layout: Atelier Wolf, Wald-Michelbach

System-Management: Neeb, Degener

Fotoarbeiten, Satz & Repro: Atelier Wolf

Anzeigenannahme: Pia Wagner, Osterburken
Email: anzeige@karfunkel.de

Anzeigenpreise: Zur Zeit gültige Anzeigenpreisliste: 1/2007; anzeigen@karfunkel.de; Mediadaten unter www.karfunkel.de

Bankverbindung:
Volksbank Eberbach eG
Konto-Nr. 21231002, BLZ 672 917 00

Bezugspreise Karfunkel Küche: Einzelpreis: 8,90 € [D] • 17,40 sFr • 9,90 € [A] • 10,40 € [Benelux].
Jahresabonnement Karfunkel (6 Hefte + Codex), incl. Porto und Verpackung: Inland: 35 € / Ausland: 49 € / Luftpostzuschlag: 15,00 €. Sammelbezug für Schulen und Museen ab 10 Exemplaren auf Anfrage

Aboservice:
Karfunkel-Verlag, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken, Tel.: 06291 - 40 97 87, abo@karfunkel.de

Vertrieb: Abonnement und einschlägige Veranstaltungen zur erlebbaren Geschichte, Buch- und Zeitschriftenhandel. Über MD & M Pressevertrieb GmbH & Co. KG, **special interest**, Nordendstr. 2, 64546 Mörfelden, Tel 06105-975060.

Für unverlangt eingesandte Artikel und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Eingesandtes Bildmaterial kann nicht zurückgeschickt werden. Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Manuskripte und Fotos werden gerne von den Redaktionen entgegengenommen. Sie müssen jedoch frei sein von Rechten Dritter. Sollten sie schon einmal veröffentlicht worden sein, so muß dies angegeben werden. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zur Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Änderungen vor. Honorare nach Vereinbarung. Vom Karfunkel-Verlag entworfene Anzeigen unterliegen dem Urheberrecht. Der Abdruck in anderen Publikationen ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages möglich. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Bei Zuwiderhandlungen behält sich der Verlag in jedem Fall Rechtsschritte vor. Das Speichern auf Datenträger, das Kopieren oder das Einstellen von urheberrechtlich geschützten Daten ins Internet wird strafrechtlich verfolgt. Ein Anspruch auf Belegexemplare oder Freiexemplare kann nicht geltend gemacht werden! Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Nennung ausführlicher akademischer Titel. Wir danken den 18000 Städten und Gemeinden, den 5000 Tourismusverbänden und allen Informanten für ihre Unterstützung.

Postvertriebskennzeichen: D 21047 F

Das tägliche Brot

Es ist eine erstaunliche Tatsache, daß es Brot schon zu einer Zeit gab, in der Getreide noch gar nicht systematisch angebaut wurde. Die Geschichte des Brotes ist nämlich mehr als 10 000 Jahre alt. Zu diesem Zeitpunkt begannen seßhaft gewordene Stämme mit der Kultivierung von Getreide, das schnell zur entscheidenden Nahrungsgrundlage wurde. Der schon den Nomaden bekannte, aus wildem Getreide gekochte Brei bildete die Basis für die ersten Brotteige. Die schnell verderblichen Breie konnte man nämlich nicht transportieren, wohl aber die dünnen Fladen, die man durch Trocknung des Breies auf heißen Steinen gewann.

Diese Form des Brotbackens auf Steinen am Rande des Feuers oder auf Blättern in der heißen Asche blieb lange Zeit die hauptsächliche Form der Zubereitung. Der nächste Schritt hin zu Backöfen, wie wir sie heute kennen, war das Bedecken der Teigmasse mit Tonscherben oder das Überstülpen eines Topfes. Durch die so konzentrierte Hitzeeinwirkung gelang es, anstelle der dünnen Fladenbrote runde Brotlaibe herzustellen, die ganz von der Backhitze eingeschlossen sein müssen, um durchbacken zu können.

Doch um ein Brot zu erhalten, dessen Teig wirklich aufgeht, braucht man noch etwas anderes. Wir wissen nicht genau, wie die Menschen vor vielen Jahrtausenden die Wirkung der Hefe entdeckten, aber wahrscheinlich spielte es sich so oder so ähnlich ab, wie es im folgenden beschrieben wird.

Römisches Brot, wie es in Tavernen gereicht wurde (nach Originalfunden aus Pompeji; Thermenmuseum Heerlen)

Foto: Claudia Beckers-Dohlen; oben: Pascal Wirry

Den seinen gibt's der Herr beim Plausch oder: Die Entdeckung des Hefepilzes

Sara hatte gerade aus Mehl und Wasser einen Teig angerührt, als ihre Freundin Lea auf ein Schwätzchen vorbeikam. Es war ein heißer Tag, und keine der Frauen verspürte große Lust zu arbeiten. Deshalb setzten sie sich in den Schatten des Zeltes und redeten über dies und das. Sara vergaß den Teig. Als sie einige Stunden später wieder nach ihm sah, hatte er sich auf merkwürdige Weise verändert. Er war viel größer als vorher und roch ein wenig säuerlich. Sara überlegte: Sollte sie den Teig wegschütten und einen neuen anrühren? Nein, das wäre Verschwendung. Sie würde den Teig wie gewohnt unter ihrem Tontopf auf dem Feuer backen. Wenn sich dann herausstellte, daß er verdorben war, konnte sie ihn immer noch wegwerfen. Als Abraham am Abend wieder mit den Schafen zum Zelt zurückkehrte, war er überrascht, als Sara ihm ein hoch aufgegangenes, rundes, lockeres Brot präsentierte. Er lobte sie für ihren Fleiß, und Sara lachte.

Tatsächlich fangen Mischungen aus Mehl und Wasser an zu gären, wenn man sie eine Weile stehen läßt. Das liegt an den in der Luft vorhandenen Hefepilzen. Da es aber ganz unterschiedliche Hefepilze gibt, verändert sich der Teig nicht immer auf dieselbe Weise. Deshalb kamen die Menschen auf die Idee, von einem gelungenen Teig eine kleine Menge abzunehmen und dem nächsten Teig beizufügen, der dann langsam durchsäuerte.

Die ägyptischen Brotesser und die römischen Großbäckereien

Schon vor über 5000 Jahren gab es, wie archäologische Forschungen ergeben haben, solche Sauerteigbrote bei den Ägyptern, denen man wegen ihrer Vorlie-

be für diese Speise auch den Beinamen „Brotesser" gab. In Ägypten wurde Brot schon in beträchtlichen Mengen in Bäckereien hergestellt, die zu diesem Zweck Bäckerhefe kultivierten. Für den Backvorgang verwendete man in Ägypten nun spezielle, weiterentwickelte Öfen, die aus Lehm gebaut waren. Sie ähnelten Bienenkörben und konnten eine beträchtliche Hitze entwickeln, durch die die Brote ein größeres Volumen erreichten. Die Rezepte für die 30 Brotsorten, die in Ägypten in der Zeit zwischen 2860 und 1500 v. Chr. bekannt waren, gelangten über Griechenland ins römische Reich und von dort nach Europa.

Die findigen Römer verfeinerten die Rezeptur durch den Bau großer Mühlen, die sehr feines Mehl herstellen konnten. Für die großen Brotmengen, die in Rom benötigt wurden, bauten sie außerdem riesige Teigknetmaschinen. Sie bestanden aus Trögen, in denen durch einen Ochsen oder durch Sklaven in Gang gehaltene Rührhölzer die Teigmasse bewegten. Die römischen Bäckereien ähnelten schon richtigen Brotfabriken, denn um die Zeitenwende betrug die Tagesproduktion bereits 36000 Kilogramm Brot pro Tag. Vor allem die Bewohner der zahlreichen Mietskasernen waren darauf angewiesen, ihr Brot zu kaufen, da es ihnen aufgrund der Brandgefahr untersagt war, in den Wohnungen ein Feuer anzuzünden. In den vornehmeren Haushalten wurde jedoch auch selbst gebacken, wie ein von Cato dem Älteren überliefertes Rezept für *Panis depsticius* bezeugt: Schütte Mehl in den Mörser, gieße langsam Wasser zu und knete gut durch. Forme Laibe und backe sie unter einer Schüssel (*sub testu*).

Römische Brotsorten

Allen Brotsorten der Römer gemeinsam war ihre runde Form und ihr Durchmesser von 20 bis 33 cm. Radiale Einschnitte erleichtern bei diesem Brot das Brechen. Je nach der Zusammensetzung des Teiges unterschied man folgende Sorten:

Panis siligensis* oder *panis candidus
ist ein Brot aus besonders fein gemahlenem, von der Kleie getrennten Weizenmehl. Es wurde vor allem von Angehörigen der Oberschicht gegessen.

Panis secundarius
kostet nur die Hälfte, weil es aus wesentlich gröberem Mehl hergestellt wird.

Panis plebeis* oder *panis rusticus
wurde, wie sein Name schon sagt, vor allem von Bauern und Plebejern gegessen und ist dem heutigen Schwarzbrot vergleichbar.

Panis castrensis
wird doppelt gebacken, ist also eine Art Zwieback und wurde von den römischen Legionären bevorzugt, weil es sich lange hält und gegen Durchfall hilft, was auf langen Wanderungen sicher ein unschätzbarer Vorteil ist.

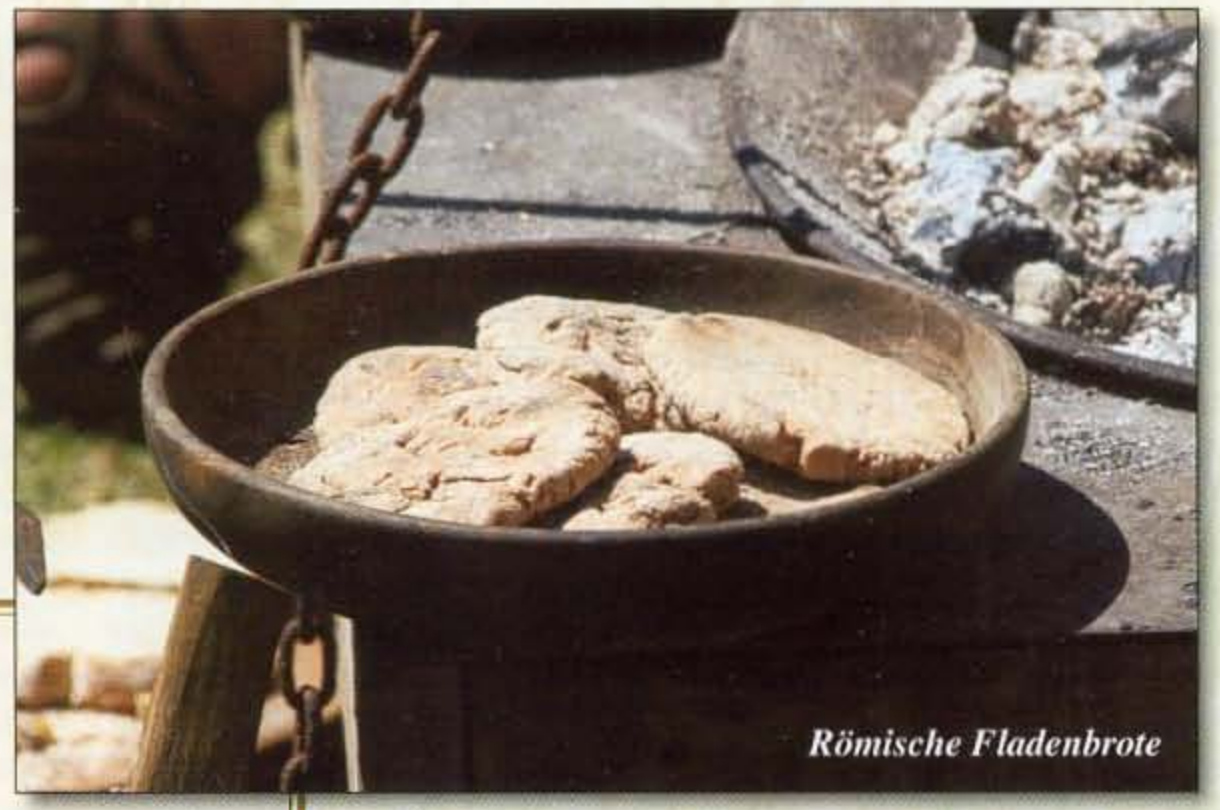
Panis Acerosus* oder *panis autropyrus
besteht aus Mehl, das nicht von der Kleie getrennt wurde.

Panis furfuris
besteht ausschließlich aus Kleie, die eigentlich als Hundefutter galt, aber auch von den Armen gegessen wurde.

Foto rechts oben: Claudia Beckers/Dohlen

Das eine Brot in vielen Formen

Es waren aber nicht allein die Ägypter, die eine große Auswahl verschiedener Brotsorten vorzuweisen hatten. Immer wieder haben sich regionale Besonderheiten in den Rezepturen herausgebildet, die sich zum Teil bis heute erhalten haben. Dabei geht es nicht nur um die Wahl des Getreides und die Art der Zubereitung. Auch die sonstigen Zutaten spielen eine große Rolle. In südlichen Ländern wurde dem Brotteig schon in der Antike gerne Olivenöl beigemengt. Zusätzlich konnte die Teigmischung mit Tomaten, Oliven oder Kräutern wie Oregano oder Thymian gewürzt werden. Was dabei herauskommt, heißt heute Ciabatta, was übersetzt „Pantoffel" bedeutet.



Römische Fladenbrote

Daß es keineswegs immer herzhafte Zutaten waren, die das Brot bereicherten, zeigt sich an den vielfältigen Formen der Stuten, unter denen man Hefeteigbrote aus Weizenmehl, Wasser, Fett, Zucker, Hefe und Salz versteht. Je nach Region fügte man diesem Teig Rosinen, Korinthen oder Mandeln hinzu und aß ihn mit Marmelade oder Honig bestrichen. Ebenfalls regional bedingt sind seine runden, flachen oder kastenförmigen Ausprägungen.

Eine Sonderform des Stutens ist der sogenannte Christstollen, der seinen Namen der Ähnlichkeit mit dem gewickelten Christkind verdankt. Er ist seit 1329 urkundlich bezeugt, als die Naumburger ihren Bischof mit einem Christstollen beschenkten. Allerdings war dieser Stollen eine äußerst magere Variante dessen, was wir heute unter diesem Begriff verstehen. Das liegt vor allem daran, daß der Christstollen in der Adventszeit gegessen wurde, die damals noch eine Fastenzeit zur Vorbereitung auf das Weihnachtsfest war. Deshalb durfte das süße Brot weder Butter noch Milch enthalten und wurde stattdessen aus Wasser, Hafer und Rübenöl hergestellt, was dem Traditionsbackwerk einen unverkennbar tranigen Geschmack verlieh. Weil dies ihrem adeligen Gaumen nicht munden wollte, wandten sich Kurfürst Ernst von Sachsen und sein Bruder Herzog Albrecht an Papst Nikolaus V., um den Geschmack durch die Hinzufügung von Butter zu verbessern. Doch der heilige Vater blieb hart. Aber nicht lange. Denn was 1430 noch verboten war, wurde 1491 durch den „Butterbrief" von Papst Innozenz VIII. offiziell genehmigt. Das lag aber vor allem daran, daß der Papst Geld brauchte: Jeder, der seinem Stollen Butter beifügen wollte, mußte nun eine Buße bezahlen, die zum Bau des Freiberger Domes verwendet wurde.

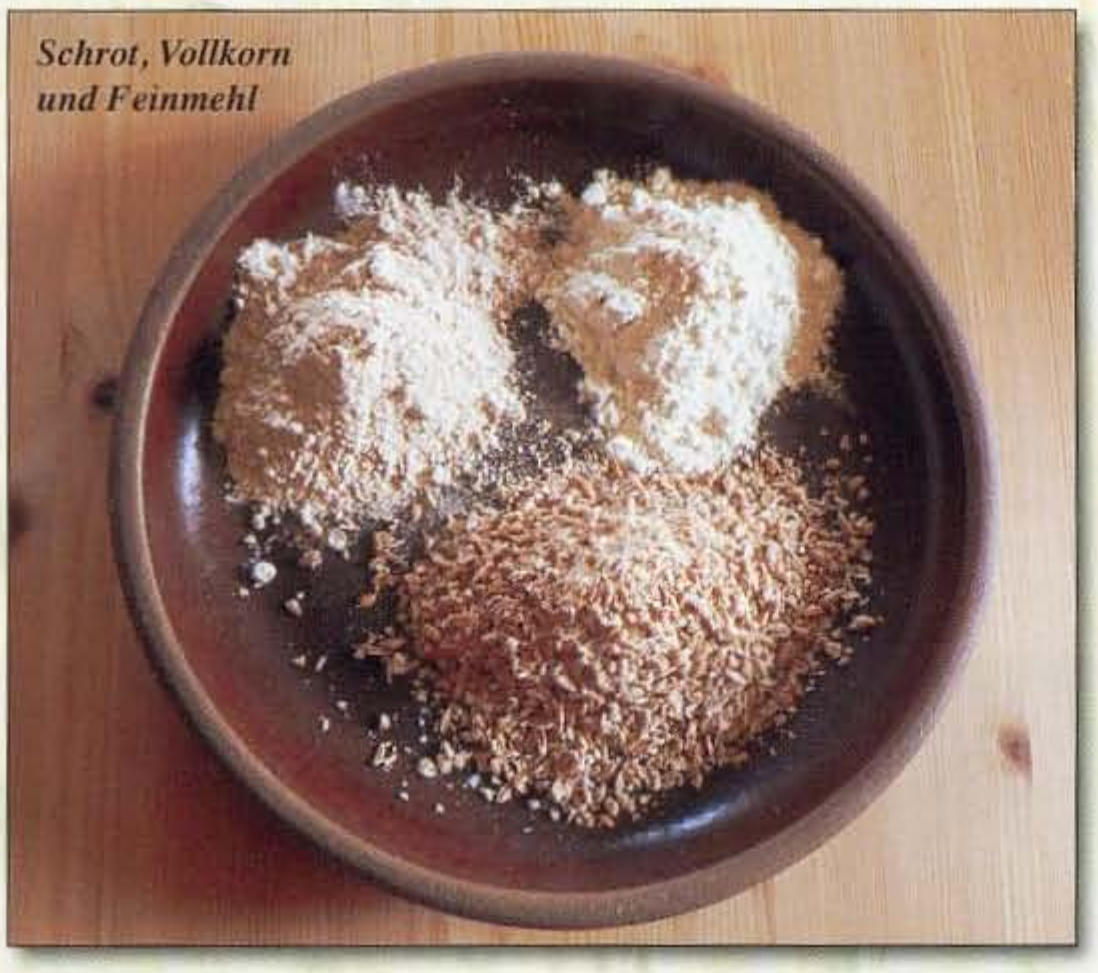
Der furzende Nickel...

...ist angeblich die Herleitung der Bezeichnung für ein Brot, das heute vor allem in Westfalen unter dem Namen Pumpernickel bekannt ist. „Pumper" steht dabei für die blähungsfördernde Wirkung, die man dem Vollkornbrot zuschrieb. Die erste Bäckerei für dieses traditionelle Brot wurde 1570 von Jörgen Haverlanth in Soest gegründet. Der Pumpernickel besteht aus in heißem Wasser gequollenem Getreideschrot. Die Mischung wird kurz heiß angebacken und dann 16 bis 24 Stun-

den bei schwacher Hitze gedämpft. Hierbei karamelisiert die im Getreide enthaltene Stärke und verleiht dem Pumpernickel seine dunkelbraune Farbe und seinen leicht süßlichen Geruch. Durch den langsamen Backvorgang hat dieses Brot zudem keine Kruste. Da zur Herstellung des Pumpernickels keine Backtriebmittel verwendet werden, ist er leicht brüchig. Die lange Haltbarkeit macht den Pumpernickel zu einer hervorragenden Notration in Zeiten von Belagerungen, denen die Stadt Soest, in der dieses Brot ja entstand, besonders häufig ausgesetzt war.

Dem Pumpernickel eng verwandt ist das Malzkorn- oder Simonsbrot, für dessen Herstellung Roggen, Weizen oder eine Mischung beider Getreide 12 Stunden in warmem Wasser verquollen und anschließend feucht zu einem Brei gequetscht wird.

Ebenfalls unübertroffen in seiner Haltbarkeit ist das Knäckebrot, das aus Vollkornteig hergestellt, sehr kurz sehr heiß gebacken und dann getrocknet wird. Da es kaum noch Wasser enthält, ist es bei trockener Lagerung besonders lange haltbar, weshalb es schon im Mittelalter in Schweden sehr geschätzt wurde.



Schrot, Vollkorn und Feinmehl

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,...

...sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt", sagte Jesus, als der Teufel ihn aufforderte, Steine in Brot zu verwandeln. Dennoch ist Brot das ganze Mittelalter hindurch das Grundnahrungsmittel überhaupt. Und das liegt nicht zuletzt an der zentralen Rolle, die der wohlschmeckende Teigling im Buch der Bücher im allgemeinen und im Christentum im besonderen spielt. 267 Mal kommt das Wort Brot im Ersten und Zweiten Testament vor. Und fast immer geht es dabei um kultische Zusammenhänge. Brot ist ein Symbol der Wandlung. So, wie die Körner gemahlen und mit Wasser vermengt zu einem Teig wurden, der sich in der Hitze des Ofens in ein Brot verwandelte, würde auch das irdische Leben in himmlisches Leben verwandelt werden.

Darum taucht Brot immer dort auf, wo es um die Begegnung zwischen irdischen und himmlischen Wesen geht oder dort, wo eine wesentliche Veränderung bevorsteht. Das ungesäuerte Brot spielt zum Beispiel die entscheidende Rolle beim Auszug der Israeliten aus Ägypten. Denn am Vorabend ihres Aufbruchs hatten sie keine Zeit mehr, den Teig gehen zu lassen. Sie mußten sich in ihren Häusern verbergen, um dem Engel des Herrn zu entgehen, der die Erstgeborenen der Ägypter schlug, und sie mußten ihre Sachen packen, damit sie am anderen Morgen rechtzeitig das Land verlassen konnten. Diese Situation der Bereitschaft, in ein neues Leben aufzubrechen, feierten die Juden fortan jeweils sieben Tage lang im Paschafest, dessen Ritus seinerseits Vorbild für das letzte Abendmahl wurde, das Jesus mit seinen Jüngern feierte. Deshalb sind die Hostien, die beim Abendmahl verzehrt werden, auch heute noch ungesäuert.

Pumpernickel

Fotos (2): Barbara Stühlmeyer

Eichelmehl und Sägespäne

Weil das Brot eine so zentrale Rolle spielte, versuchte man in Hungerzeiten, wenn das Getreide knapp war, durch Beimengung anderer Stoffe weiterhin Brot herzustellen. Hafer, Kastanien und dicke Bohnen sind nur einige Beispiele für das, was findige Bäcker dem Teig alles hinzufügten. Auch Eicheln wurden in Notzeiten zu Getreideersatz. Allerdings mußte man sie zuvor schälen, schroten und auskochen, um die Bitterstoffe zu entfernen. Erst dann konnten sie gemahlen und dem Teig hinzugefügt werden, wobei Eichelmehl nicht mehr als ein Drittel der Teigmenge betragen durfte. Einige Bäcker griffen jedoch auch zu Sägespänen, um den Teig zu strecken, wofür sie nicht ganz zu Unrecht an den Pranger gestellt wurden, wenn es herauskam.

Um solche Mißstände zu verhindern, gab es schon früh Gesetze zur Qualitätssicherung, die die Zusammensetzung der Teige und die Preise für das Brot festlegten. Und weil Brot nun einmal ein unentbehrliches Grundnahrungsmittel war, sicherten sich die Grundherren häufig die Rechte für die Backöfen und Mühlen, verpflichteten ihre Untertanen, ihr Korn bei ihnen mahlen und ihr Brot bei ihnen backen zu lassen, und verlangten dafür eine entsprechende Gebühr. Die Brotherstellung in Klöstern, an großen Höfen oder das Backen von Brot unter einer Schüssel, wie schon Cato es beschrieb, konnte mit diesen Erlassen jedoch nicht verhindert werden.

Auch für das Mittelalter galt, daß die feinen Weizenmehlbrote den Adeligen und später den wohlhabenden Bürgern vorbehalten waren, während das einfache Bürgerbrot aus weniger fein gesiebtem Mehl hergestellt wurde. Für die einfachen Leute blieb hingegen das mit Kleieanteilen versetzte, dunkle, schwere und grobe Brot, das wir heute unter dem Begriff Vollkornbrot kennen.

bast

Kleines Körner-ABC

Viele Getreidesorten, die wir heute kennen, sind erst im Laufe der Zeit durch Züchtung und Auslese entstanden. Das kleine Körner-ABC gibt Auskunft über diese Entwicklung. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Getreidearten, aus denen Brot hergestellt wird. Brot als Hauptnahrungsmittel ist vor allem in Europa und Nordamerika verbreitet. Mais bildet dagegen in Nord- und Südamerika einen Hauptbestandteil der Nahrung, während Hirse in Asien und Afrika sehr verbreitet ist. Reis wird vor allem in tropischen Regionen angebaut, Sorghum ist ein Grundnahrungsmittel in Asien und Afrika, Teff in Äthiopien.

Das Einkorn
Einkorn, auch *Triticum monococcum* genannt, gehört zu den ältesten von Menschen genutzten Getreidearten. Es hat seinen Namen von dem einzelnen Korn, das auf der Ährenspindel wächst. Es stammt vom wilden Weizen ab und ist seinerseits der Vorläufer von Dinkel und Saatweizen, nicht aber vom Emmer, der, wie man heute weiß, vom wilden Emmer abstammt, der in der Osttürkei zu Hause war. Die ersten sicher belegten Einkornfunde stammen aus dem präkeramischen Neolithikum (6700–6000 v. Chr.) Das Einkorn wächst auf fast allen Böden und ist resistent gegen Schädlinge. Die Erträge lassen sich zwar nicht mit denen von Weizen vergleichen, aber dafür enthält das Einkorn wesentlich mehr Aminosäuren und Mineralstoffe als dieser. Heute wird es in Deutschland, Österreich und der Schweiz wieder angebaut und ist im Naturkostfachhandel erhältlich. Aus Einkorn-Malz kann man sogar Bier herstellen.

Dinkel
Dinkel ist schon seit 15000 Jahren als Kulturpflanze bekannt und gilt als Urform des heutigen Weizens. Er ist ertragsärmer als dieser, dafür jedoch anspruchsloser, was den Boden und das Klima angeht, sowie resistenter gegen Krankheiten. Seine Anbaugebiete waren Mittel- und Nordeuropa. Wie der Weizen hat er einen sechsfachen Chromosomensatz. Da man keine Wildformen des Dinkels kennt, nimmt man an, daß er durch Mutation aus dem Einkorn oder dem Emmer entstanden ist. Sein Korn ist fest mit dem Spelzen verwachsen. Dinkelmehl ist klebriger als Weizenmehl und deshalb schlechter backfähig. In der Hildegard-Medizin werden dem Dinkel aufgrund seiner basischen Eigenschaften Heilkräfte zugesprochen. Die Ägypter schätzten den Dinkel vor allem als Pferdefutter.

Doppelkorn
Doppelkorn ist keineswegs das geistige Getränk, das man heute darunter versteht, sondern eine unter anderem beim Ötzi gefundene, vom Einkorn abstammende Getreideart.

Gerste
Gerste gehört zur Familie der Gräser und neben Einkorn und Emmer zu den ältesten von Menschen angebauten Getreidearten. Die ältesten Nachweise vom Gerstenanbau stammen aus der Zeit um 10500 v. Chr. Das ertragreiche Getreide wurde vor allem als Viehfutter geschätzt, in Hungerzeiten aber auch zu Brot verarbeitet. Angekeimt, gedarrt und gemahlen kann Gerste auch zu Malzkaffee verarbeitet werden. Gerstenwasser galt lange Zeit als Heilmittel, das gleiche behaupten viele von dem auch als Gerstensaft bezeichneten Bier. Heute bevorzugen Kenner die gemahlenen, fermentierten und getrockneten Blätter der jungen Gerstenpflanze, die, in Flüssigkeit aufgelöst und getrunken, zahlreiche heilende Kräfte entfalten sollen.

Grünkern
Grünkern nennt man vor der Reife, also noch grün geernteten Dinkel. Grünkern wurde vor allem in Hungerzeiten nach mehreren Mißernten eingebracht, um über den Winter zu kommen. Da die Körner nicht lagerfähig waren, mußten sie gedarrt, das heißt getrocknet werden. Grünkern ist im Gegensatz zu Dinkel nicht backfähig.

Hafer
Hafer aus der Familie der Süßgräser wurde im Mittelalter als Viehfutter verwendet und zu Haferbier verarbeitet. In Schottland war Hafer – allerdings in Form von Brei – eines der Grundnahrungsmittel. Wegen seines Reichtums an Kieselsäure und Mineralstoffen senkt sein Genuß den Cholesterinspiegel ebenso wie den Blutdruck und ist für Allergiker und Menschen mit Sprue, Zöliakie oder Morbus Crohn ein hervorragendes Ausweichgetreide. Wegen seines Gramingehaltes wirkt Hafer beruhigend.

Kamut
Kamut stammt aus Ägypten und ist eine alte Getreidesorte. Seine Körner sind ungefähr doppelt so groß wie normale Weizenkörner und haben einen 20–40 % höheren Eiweißgehalt. Kamut ist eine gute Alternative für Menschen, die allergisch auf Weizeneiweiß reagieren. Für Zöliakie- oder Spruebetroffene ist es jedoch nicht geeignet. Heute wird Kamut wieder angebaut, nachdem ein amerikanischer Luftwaffenoffizier der Legende zufolge einen Sack Kamut in einem Pharaonengrab gefunden haben soll.

Roggen
Roggen heißt auch *Secale cereale* und wird vor allem in gemäßigten Breiten angebaut. Er verträgt kühles und trockenes Klima und ist, weil männliche und weibliche Blüten zu unterschiedlichen Zeiten aktiv sind, im Gegensatz zu Weizen ein Fremdbefruchter. Der Roggen war vor 2000 bis 3000 Jahren ein Unkraut in den Weizenfeldern Kleinasiens, bevor er zum klassischen Getreide der Antike wurde. In Norddeutschland wurde Roggen schon im Mittelalter nicht nur zu Brot, sondern auch zu Korn verarbeitet, weshalb das Bibelwort: „Das Weizenkorn muß sterben, sonst bleibt es ja allein" mit dem männlichen Artikel „Der Weizenkorn" zitiert wird. Heute wird aus Roggen aber auch Bioethanol gemacht. Der neuste Renner sind Getreideheizungen, die mit Roggenkörnern betrieben werden und deren Abgaswerte die bislang führenden Pelletts um Längen übertreffen.

Triticale
Triticale gab es im Mittelalter noch nicht. Es ist eine Kreuzung aus Roggen und Weizen, die die Anspruchslosigkeit des Roggens mit dem hohen Ertrag und der Qualität des Weizens verbindet. Geschmacklich ist der Triticale ein Mittelding zwischen beiden. Seine Backfähigkeit ist nicht so gut wie die von Mehlmischungen beider Getreide.

Weizen
Der Weizen ist das anspruchsvollste unter den Getreiden. Er braucht einen guten Boden und ein möglichst warmes Klima. Der heutige Saatweizen ist eine Kreuzung aus Einkorn und Emmer. Nach Gerste ist Weizen die zweitälteste Getreideart. ◊

Nunc est bibendum!

Beliebte Getränke des Mittelalters

Etwas Flüssiges zu sich zu nehmen, ist eine Grundvoraussetzung für das Überleben allen Lebens. Aber allein der Mensch ist bestrebt, diese Lebensnotwendigkeit zu veredeln. Schon in frühen Kulturen findet man die Tendenz, die beiden Grundgetränke Wasser und Milch zu verfeinern. Die Entwicklung des Getreideanbaus und die Entdeckung der alkoholischen Gärung sind eng verbunden. So ist das Brauen von Bier seit rund 8000 Jahren bekannt und beispielsweise im sumerischen Gilgamesch-Epos überliefert. Schon früh (um 1700 v. Chr.) gab es im babylonischen Kulturkreis gesetzliche Bestimmungen, die das Bierbrauen und den Konsum regelten oder regeln sollten, denn Verfehlungen waren an der Tagesordnung...

Im Mittelalter standen vor allem die Klöster als Entwicklungsträger im Vordergrund. Auf ihren Ländereien befanden sich Weinberge, Pressen und Brauereien, und die Mönche waren bestrebt, Weine und Biere als Grundnahrungsmittel weiterzuentwickeln. Auch heute noch gibt es bekannte Biernamen, die auf klösterliche Ursprünge hinweisen, so zum Beispiel „Franziskaner". Durch die Veredelung saurer (meist heimischer) Weine mit Kräutern entstanden damals die heute beliebten Klosterliköre.

Aber auch das Trinken an sich gibt Auskunft über eine Kultur. Man denke nur an die komplexen Abläufe einer japanischen Teezeremonie. So gab es auch im Mittelalter (aus der Antike übernommen) das rituelle gemeinsame Trinken, das aus dem Trankopfer entstanden ist, die *libatio* – ein Ritual, durch das eine Gemeinschaft, oft religiösen Charakters, entsteht und die durch einen Umtrunk und ein Trankopfer gefestigt werden soll. Und schließlich ist auch im Mittelalter die soziale Komponente „geistreicher" Getränke nicht zu vernachlässigen.

Die Getränke des Alltags

Bier und Wein hatten im Mittelalter durchaus den Wert eines Grundnahrungsmittels und Durstlöschers. Der Wein war zudem ein Statussymbol und bei Adel und Klerus gleichermaßen sehr beliebt.

Das Volk (und sicherlich auch die Höhergestellten außerhalb ihrer Repräsentationspflichten) tranken neben Wasser Fruchtsäfte, Milch, Molke und Most.

Bier wurde in der Küche des einfachen Volkes tatsächlich wie ein Lebensmittel behandelt. Neben dem Konsum als Getränk wurde aus dem Bier zum Beispiel Suppe gekocht oder einfach das andere Hauptnahrungsmittel Brot hineingekrümelt.

Wasser

Wen wird es überraschen, daß auch im Mittelalter Wasser getrunken wurde, auch wenn es nicht explizit in den Überlieferungen steht. Wasser war einfach zu profan, um ihm im Gegensatz zu Wein oder Bier einige Zeilen zu widmen. Das Trinkwasser des Mittelalters erreichte allerdings bei weitem nicht die Qualität, die die Römer mit ihren ausgeklügelten Wasserleitungen geschaffen hatten. Es gab keine Aquädukte mehr, die frisches Quellwasser in die wachsenden Städte leiteten, kein fließendes Wasser im eigenen Haus (es gab Ausnahmen auf Burgen), keinen *aquarius*, der sich ganz der Wasserwirtschaft widmete und ständig auf höchstem Niveau die Qualität und Quantität des Wassers kontrollierte. Entsprechend mißtraute man dem eigenen Wasser ein Stück weit sogar bis ins 19. Jahrhundert – und tat auch in vielen Fällen gut daran.

In den Zieh- und Schachtbrunnen der Städte und Burgen sammelte sich das Grund- und Sickerwasser. Die Angst vor der Vergiftung dieser Lebensadern war immer groß. Oft wurde in solch einer Tat der Grund für eine Epidemie gesehen, und die Verursacher, meist verhaßte Feindbilder, wurden gnadenlos verfolgt. Den ersten Toten der Pest folgten ermordete Juden, die beschuldigt wurden, die Brunnen vergiftet und so die Krankheit verbreitet zu haben.

Zum Schutz des Wassers wurden die Brunnen bewacht, teilweise über-

mauert und nur mit kleinen Klappen versehen, durch die das Wasser geschöpft werden konnte.

Auf dem Land entstanden Siedlungen hauptsächlich dort, wo frisches Wasser am einfachsten zu beziehen war. Fließende Gewässer und Berggegenden boten die besten Frischwasservorkommen.

Beurteilt wurde das Wasser mit den eigenen Sinnen; andere (chemische) Verfahren gab es nicht. Geschmack, Farbe und Geruch bestimmten laut dem berühmten Arzt und Naturwissenschaftler Georgius Agricola (1494–1555), welches Wasser für gut befunden werden konnte. Ein weiteres Verfahren zur Untersuchung des Wassers war die Verdampfung und anschließende Untersuchung der Rückstände.

Zur Vorbeugung gegen eine Infektion wurde das Wasser sämtlich abgekocht und durch den, der es sich leisten konnte, mit verschiedenen Zusätzen neutralisiert. Solche Zugaben waren beispielsweise Wein oder Essig.

Foto: Barbara Stahlmeyer

Trinkhörner muten mittelalterlich an und sind auch auf den Märkten und in den Lagern oft zu finden; tatsächlich wurden sie jedoch im Mittelalter kaum benutzt, sondern gehören in die Antike (Griechenland und Rom als Rhyton aus Ton und Metall) bzw. in die germanische Welt.

Saft und Most

Die Römer hatten in ihrem Expansionsdrang verschiedenste Obstsorten, beispielsweise die Pflaume, die heute in unseren Breiten heimisch und üblich sind, aus dem Mittelmeerraum mit nach Deutschland gebracht. Obsthaine waren weit verbreitet, so daß die geernteten Früchte nicht nur als Nahrung genutzt werden konnten, sondern auch zu Säften gepreßt und zu Most und Fruchtwein weiter vergoren wurden. Vielfach galt im Mittelalter aber die Frucht als bedeutender als die Herstellung eines Getränks, so daß man nicht pauschal von einem übergreifenden Konsum von Most sprechen kann. In manchen Regionen war er einfach beliebter und einfacher herzustellen als in anderen.

Die populärste Frucht des Volkes war wohl der Apfel, der auch bedeutsame Auftritte in der Mythologie hat (Äpfel der Hesperiden, Apfel der Erkenntnis usw.). Schon seit der Steinzeit wurde der Holzapfel gesammelt und in getrockneter Form als Vorratsmittel für den Winter aufbewahrt. Aber auch Birnen eignen sich so gut, daß Birnenmost ein gleichermaßen beliebtes Getränk war. Apfelsaft und auch -most waren nach der Ernte schnell und in großen Mengen herstellbar und dadurch günstiger als Bier oder Wein, die aufwendig hergestellt werden mußten oder eine lange Zeit zur Reifung benötigten.

Als Getränk des einfachen Volkes verwundert es nicht, daß Most und Saft kaum in den Quellen zu finden sind. Dennoch gibt es für Most eine erste Erwähnung im Minnesang. Neidhart von Reuenthal nennt als willkommene Stimmölung Birnenmost, der ihm von den einfachen Leuten gereicht wird.

Des Reenactors liebstes Getränk: Met

Auch wenn man auf beinahe allen Mittelaltermärkten den allseits geschätzten Met findet, war dieser im Mittelalter an sich nicht das beliebteste oder am weitesten verbreitete Getränk. Honig wurde teuer gehandelt, so daß er nur zu besonderen Gelegenheiten und sparsam zum Süßen von Speisen oder Wein genutzt wurde – entsprechend teuer war auch der aus ihm hergestellte Met. Schwerer süßer Wein aus dem Mittelmeerraum mit Wasser verdünnt und auch Bier waren beliebter und wurden an den Adelshöfen häufiger konsumiert.

Das bedeutet natürlich nicht, daß es im Mittelalter keinerlei Metproduktion gegeben hat. Met war als exklusives Getränk geschätzt und wurde entsprechend gefördert, so durch das „*Capitulare de villis*“, in dem Karl der Große idealtypische Muster festlegte, wie landwirtschaftliche Betriebe aufgebaut werden sollten. Seinen Ursprung hat der Met in der Welt der Germanen, die in den weitläufigen Wäldern ihrer Heimat für den Eigenbedarf ausreichend Honig finden konnten. Das süße Gebräu galt in ihrer Kultur als Trank der Götter und wurde auch in Opferhandlungen als Trankopfer den Göttern dargebracht. Im christlich geprägten Mittelalter verdrängte Wein als Verkörperung des Blutes Christi die rituelle Funktion des Mets. Das Bier wiederum wurde zum Konkurrenten des Mets, da es in größeren Mengen und einfacher herzustellen war. Außerdem war Bier länger haltbar. Dennoch behielt es lange Zeit den Ruf eines bäuerlichen und einfachen Getränks.

Wein auf Bier – das rat ich dir! Bier auf Wein – das laß sein!

Wie bei den Römern war im Mittelalter der Wein vielmehr ein Grundnahrungsmittel und Durstlöscher als ein Getränk. Entsprechend hoch war der Konsum über alle Stände hinweg. Die merowingischen und karolingischen Adligen versuchten sogar auf jedem ihrer Herrschaftssitze Weinreben zu kultivieren – mit mehr oder weniger Erfolg. In den Klöstern war die Menge von einem Hemina (etwa einem Viertelliter) pro Kopf und Tag in den Regularien des Benedikt von Nursia (etwa 480–542) festgelegt; in Aix bekam ein Ochsentreiber etwas über einen halben Liter Wein pro Tag, beim Bischof in Arles gab es sogar 2,5 Liter am Tag. Durchschnittlich wird der mittelalterliche Konsum etwa mit einem bis zu anderthalb Litern Wein pro Tag angenommen, im 16. Jahrhundert soll er sogar noch höher gewesen sein. Allerdings muß bedacht werden,

daß der Wein weniger Alkohol als heutzutage hatte. Trunkenheit war dennoch manches Mal ein Problem.

Wein wurde als Durstlöscher getrunken, da man dem Wasser oft nicht trauen konnte. Aus diesem Grund wurde er den Kranken und Schwachen auch zur Stärkung verordnet. „Wer solchen Wein in Maßen trinkt, nach den Forderungen und Möglichkeiten seines Naturells Lind nach den Sitten, Ländern und Jahreszeiten, dem verleiht er gutes Blut und gute Farbe und guten Geschmack, er verstärkt auch alle Tugenden des Leibes und macht den Menschen glücklich, gutmütig und wohlredend." (Aldobrandini da Siena) Entsprechend ist für das Nürnberger Spital belegt, daß eine Wöchnerin pro Tag etwa zwei Liter Wein zur Stärkung bekommen sollte. Dem alten Menschen, der nach der Vier-Säfte-Lehre von der schwarzen Galle, der *melancholia*, geprägt und etwas mißmutig und traurig ist, wird ebenfalls Wein zur Therapie empfohlen.

Auch der Bedarf der Kirche an Wein als heiliges Getränk für die Wandlung war hoch. Wein als Symbol oder auch als wahre Verkörperung des Blutes Christi nahm in der Liturgie einen besonderen Platz ein. Keine andere Pflanze wird in der Bibel häufiger erwähnt als die Weinrebe.

Foto: Peter Lutz

Wein wurde gern gesüßt oder gewürzt; er war neben dem Bier eines der Hauptgetränke von Adel und Klerus.

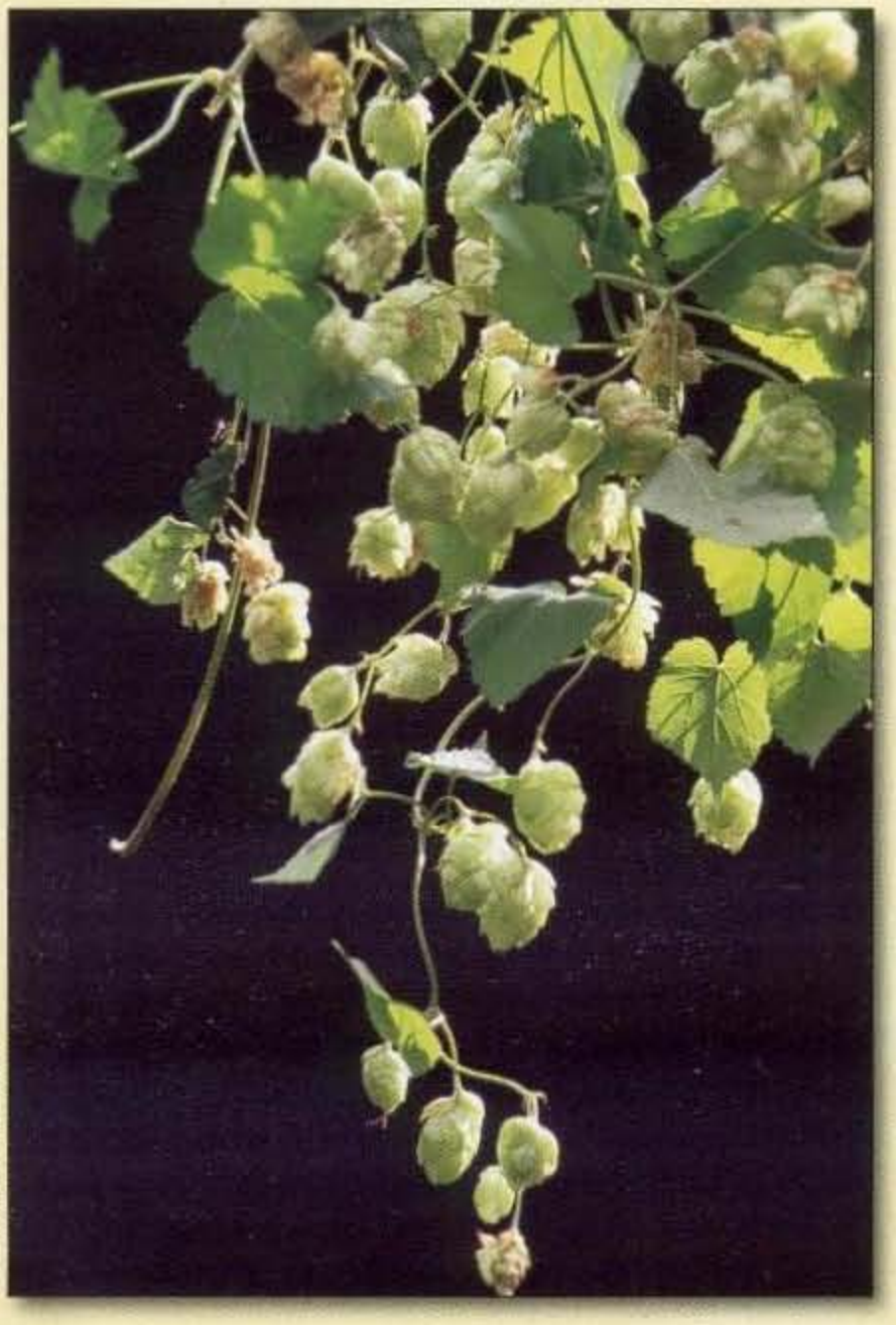


Foto: Claudia Becker-Dohlen

Hopfen, eine der Hauptzutaten beim Bierbrauen

Die Weinanbauversuche reichten im Mittelalter bis nach Schottland, angefacht durch den steigenden Konsum und begünstigt durch eine klimatisch sehr milde Periode, die allerdings um 1300 ihr Ende fand.

Wein wurde zumeist aus den traditionelleren Weinanbaugebieten rund um das Mittelmeer bis in den hohen Norden exportiert. Besonders beliebt an den Höfen waren bis ins 14. Jahrhundert leichte und junge Weine aus Bordeaux und Burgund. In Deutschland eignete sich klimatisch vor allem das Rheintal mit seinen Nebenflüssen für den Weinanbau. Die teilweise steilen Hänge wurden (durch erfinderische Zisterziensermönche) in Terrassen unterteilt, um den Anbau möglich zu machen.

Im 14. Jahrhundert wurden erste Versuche unternommen, die einheimischen Weine zu unterscheiden. Damals spielten aber die Rebsorten im Gegensatz zu heute keine Rolle, wichtig war das Anbaugebiet. Allerdings waren diese Weine saurer als die aus den wärmeren Anbaugebieten Frankreichs oder Italiens. Dadurch kam es zu der Modeerscheinung, sauren Weinen verschiedene Rezepturen beizumischen, um sie bekömmlicher zu machen.

Neben Honig und Zucker als Süßungsmittel wurden Gewürze und Kräuter, wie Salbei, Nelken, Rosen, Zimt oder Safran, beigemischt. Weißen Mischwein bezeichnete man als Klartrank, *lûtertranc* oder *clâret*, roten als Hypocras oder *sinôpel*. Da Kräuter und Wein gleichermaßen als Heilmittel galten, wurde auch der Würzwein als beliebtes Arzneimittel verkauft.

Bei der Herstellung von Alantwein ging man bei der Manipulation noch weiter. Der Wein wurde eingekocht und mit Kräutern, Senf und Latwerg (eingekochtes Obstmus, meist aus Pflaumen) gemischt. Diese Würzweine wurden später auch aus sehr schweren Weinen hergestellt, eine Mode, die vor allem im 14. Jahrhundert bei Hofe aufkam.

Die schweren Weine, ebenfalls aus Italien und Frankreich importiert, wurden – auch ohne Beimischungen – bevorzugt am Hof getrunken. Die breite Masse trank aber weiterhin leichtere Weine mit einem geringeren Alkoholgehalt.

Wer es sich leisten konnte, kaufte den sogenannten „Muttertropfen", so wird die erste Pressung bezeichnet. Dieser Wein besitzt den vollen Geschmack und die meisten Inhaltsstoffe. Die billigeren Weine aus den folgenden Pressungen für die unteren Stände nennt man Trester- oder Nachwein. Sie werden durch mehrmaliges Pressen der Trauben und auch der mitgepflückten Stengel und Blätter gewonnen und sind von minderer Qualität. Der Tresterbrand ist aber noch heute eine beliebte Spirituose.

Hopfen und Malz – Gott erhalt's

Bier ist eine der ersten Veredelungen, die der Mensch an seinen Getränken vornahm, wobei die Entdeckung der alkoholischen Gärung eng mit der Verbreitung des Getreideanbaus verbunden ist. Bier überstand sogar die Expansionsversuche der Römer, die es als barbarisches Getränk ablehnten. Im keltischen und germanischen Lebensraum war es das Getränk der Oberschicht. Die Kelten, die für ihre Würzkunst berühmt waren, schufen neben dem *cervisia* auch *kourmi*, ein mit Honig verfeinertes Bier.

Im Mittelalter behielt Bier vorerst den Anstrich eines Getränkes des Volkes. Doch Honig wurde teurer, so daß der Gerstensaft sich auch in höheren Ständen immer weiter ausbreitete. Er ließ sich durch die Zugabe von Hopfen zudem länger lagern als Met.

Wie in vielen anderen Bereichen der Landwirtschaft waren die Klöster auch in der Braukunst richtungweisend. Dort fand man in den Werken des Plinius einige Details zum Bierbrauen, dort wurden die ersten Rezepturen schriftlich

niedergelegt und entsprechend weiterentwickelt. Das heißt natürlich nicht, daß ausschließlich die Klöster den Gerstensaft gebraut haben. Karl der Große wünschte sich auf jeder seiner Pfalzen eine Brauerei, und auch in Dörfern durfte gebraut werden. Das legten die Volksgesetze fest.

Seit dem Frühmittelalter wurde dem Bier auch Hopfen oder Gagel zugesetzt. Gagelbier nennt man auch Grutbier (andere Biersorten mit Zusätzen werden ebenfalls unter diesem Begriff zusammengefaßt), und im Grenzgebiet zu Dänemark entbrannte im 13. Jahrhundert ein regelrechter Beliebtheitswettbewerb zwischen dem Grut- und dem Hopfenbier. Allerdings mußte man feststellen, daß Gagel nicht eben gesund war, und so gewann schließlich der Hopfen das Rennen um die Beliebtheit der Bierwürze.

In den Klöstern wurde wie in Alchimistenwerkstätten mit teilweise sehr sonderbar anmutenden Zusätzen gearbeitet und herumexperimentiert. So setzten Mönche und Nonnen neben Wermut, Hirse, Fenchel, Wacholder, Nelken, Salbei, Schafgarbe und Kirschblüten auch Bohnen, Wurzeln, Rinde der Eiche, Birke und Kiefer, Schlangenkraut, Ochsengalle und Kienruß dem Klosterbier zu.

In den Klöstern war Bier vor allem in der Fastenzeit beliebt, da es sehr viele stärkende Nährstoffe enthält und ein flüssiges Nahrungsmittel ist. Es konnte statt fester Nahrung konsumiert werden, ohne das Fasten zu brechen: *liquida non fragunt ieuneum* – Flüssiges bricht das Fasten nicht.

Die Zumessung (hieraus entstand die heutige bayerische Biereinheit „Maß") lag in den Klöstern täglich bei etwa fünf Maß, einer Menge von fünf bis sogar zehn Litern – da „Maß" im Mittelalter noch keine standardisierte Einheit war, konnte sie von Kloster zu Kloster schwanken.

Klöster brauten aber nicht nur für den eigenen Bedarf. Auch an Bedürftige und Pilger wurde Bier in großen Mengen ausgeschenkt. Dazu kam eine nicht unbedeutende Menge, die die Klöster verkaufen durften. Ein Kloster in Nürnberg veräußerte jährlich rund 4 500 Eimer Bier, wobei einem Eimer etwa 60–70 Liter entsprachen. Das bedeutet eine Verkaufsmenge von 300 000 Litern.

Für die Klöster wurde Bier so zu einem Wirtschaftsfaktor. Im Hochmittelalter existierten in Deutschland 500 Klosterbrauereien, der größte Anteil davon (300) in Bayern. Wie in vielen anderen Belangen war hier die heute in der Schweiz liegende Abtei St. Gallen ein Vorbild für viele andere Klosterbrauereien. Aber auch die heute noch für verschiedene Produkte bekannte Abtei Weihenstephan besaß eine vorbildliche und berühmte Brauerei.

Beim einfachen Volk war Bier sehr beliebt und galt, wie erwähnt, neben Brot als Grundnahrungsmittel. In beinahe jedem Haus wurde neben dem Backen auch gebraut, in vielen Dörfern gab es Gemeinschaftsback- und -braustuben, die die Dorfbewohner nach einem festgelegten Plan nutzen durften. (Brauen war im übrigen Frauensache!) Nach und nach entwickelten sich aus diesen Gemeinschaftshäusern die ersten Brauereien außerhalb der Klöster, mit angeschlossenen Schenken, die immer mehr an wirtschaftlicher Bedeutung gewannen. Schließlich zahlten Brauer, die nicht für den Eigenbedarf brauten, Abgaben. Aber auch für die Nutzung der Gemeinschaftsbrauhäuser wurde eine Gebühr fällig. Allerdings fanden sich diese Brauereien nicht, wie vielleicht vermutet, im heutigen Bierstaat Bayern, der ja zum großen Teil von den Klosterbrauereien versorgt wurde, sondern vermehrt im Norden Deutschlands, in den Hansestädten, wo sich dann auch der oben erwähnte Streit mit Dänemark um den besten Bierzusatz ereignete.

Hamburg hatte beispielsweise im 16. Jahrhundert 600 Brauereien, für die die Hälfte der Gewerbetreibenden arbeiteten. Im Jahr wurden 25 Millionen Liter gebraut und im ganzen Gebiet der Hanse vertrieben. Kein Wunder also, daß Hamburg damals als „Deutschlands Bierhaus" galt.

Durch das Entstehen der Zünfte bekamen die Brauereien lokale Monopole, und es konnte durchaus einigen Ärger geben, wenn eine fremde Stadt versuchte, in den städtischen Bierhandel einzusteigen. Bier war also nicht nur Nahrungsmittel und Durstlöscher, sondern auch stetig zu einem Wirtschaftsfaktor gewachsen, der bis in die heutige Zeit Bestand hat.

agre

Fotos (2): Peter Lutz

Mittelalterliche Trinkgefäße aus Glas (oben) und aus Keramik (links)

Literaturhinweise:
Furrer, Daniel: Zechen und Bechern. Eine Kulturgeschichte des Trinkens und Betrinkens. Darmstadt 2006
Lohberg, Rolf: Das große Lexikon vom Bier. Ostfildern, Scripta Verlags-Gesellschaft

Herrenspeis, Bauernspeis

„Ihre speiss ist schwarz rucken Brot, Haberbrey oder gekocht erbsen und Linsen."

(Sebastian Münster, 1544, über die Speise der Bauern)

Wenn hier jetzt über Bauernspeis und Herrenspeis gesprochen werden soll, fallen einem sofort Begriffe wie Feudalismus oder Ständegesellschaft mit dem Wehrstand, dem Lehrstand und dem Nährstand ein, und wir haben die Lehenspyramide vor Augen, an deren Spitze der König und unten die Bauern zu betrachten sind. Tatsächlich betrug in dieser langen Zeitspanne von 500 bis 1500, die wir heute Mittelalter nennen, und noch viel länger, der Anteil der in der Landwirtschaft beschäftigten Menschen über neunzig Prozent. Berichtet wurde aber in der Vergangenheit meist nur über die „Minderheit" von Adel und Klerus.

Fotos (3): Peter Lutz

Und nicht nur das: Auch müssen wir uns vergegenwärtigen, daß die Geschichte aus deren Sicht gestaltet und beschrieben wurde. Daß diese Geschichte und die Geschichte der Ernährung auf das Engste verflochten sind, hat Ernst Schubert in seinem Werk „Essen und Trinken im Mittelalter" versucht darzustellen. Ich möchte in meinem Artikel seinen Gliederungspunkten zum Teil folgen.

Hunger

Zunächst einmal ist die mittelalterliche Ernährungsgeschichte auch die Geschichte des Hungers. Als Nachkriegsgeborener kenne ich „Hunger" Gott sei Dank nicht. Was wir heute als Hunger be-

zeichnen, ist nicht mehr als Appetit auf irgendetwas. Sehr viele Menschen vor uns in unserer Geschichte hatten jedoch zeitweilig oder ständig an Hunger zu leiden oder starben sogar daran. Immer wieder hören wir in der Geschichte von periodisch auftretenden Hungersnöten. Ursachen waren die Natur, wie Mißernten durch Regenfälle, Kälte- oder Hitzeperioden, oder der Mensch mit Krieg, Plünderung oder Ausbeutung bis zum letzten. Solche regionalen Hungersnöte waren für die Menschen verheerend, weil man nicht, wie heute, schnell Lebensmittel von Ort zu Ort transportieren konnte.

In Bezug auf den Hunger kann man die mittelalterliche Bevölkerung in zwei Gruppen trennen: eine kleine Oberschicht, die ohne Sorge um die tägliche Ernährung leben konnte, und zum anderen der arme oder der „gemeine Mann", der von der Hand in den Mund leben mußte. Es bedeutet ganz klar Armut, wenn man nicht in der Lage war, über den Tag hinaus Vorsorge bei Einschränkungen zu treffen. Diesen „gemeinen Mann, der sich muß strecken nach der Decken", erwähnt auch Rumpolt in einem seiner Rezepte, bei dem es um Dörrobst geht.

Der gedeckte Herrentisch: Tischtuch, Brotteller, Gläser, Krüge für Wasser und Wein. Das Messer hat der Gast selbst mitgebracht. (Gruppe: „her unde massenie")

Getreide

Die Produktion von Getreide ist harte Arbeit. Knechtsarbeit. Roden von Land, Umgraben oder Pflügen des Bodens mit unzureichenden Mitteln, mühselige und auch verlustreiche Ernte, Dreschen und Lagern der Vorräte. Dabei war der Ertrag pro Korn im Gegensatz zu heute erschreckend gering: Man erntete nur das drei- bis vierfache. Dennoch mußte ein Teil der Ernte für die Aussaat im nächsten Jahr zurückgehalten werden, und dann durften auch Pacht, Steuern, Zehnt, oder wie man es immer ausdrücken will, nicht vergessen werden. Zuletzt kostete das Mahlen zu Mehl auch noch einmal sechs Prozent des Mehlpreises.

Getreide war für alle Schichten im gesamten Mittelalter und darüber hinaus das unverzichtbare Grundnahrungsmittel. Im Durchschnitt wurden pro Person und Jahr 200 kg verzehrt. Diese Zahlen sagen natürlich wenig aus, denn das Getreide wurde ja nicht gleichmäßig an alle verteilt. Auch gab es unterschiedliche Sorten. Welches Getreide angebaut werden konnte, war abhängig vom jeweiligen Boden und vom Klima. Roggen ist winterhart und anspruchslos und konnte so fast überall angebaut werden. Der in der Oberschicht beliebte Weizen ist empfindlicher und braucht einen guten Boden, wurde aber exportiert. Daneben wurden Hafer, Gerste, Dinkel, Hirse und später auch Buchweizen angebaut.

Grundnahrung der armen Leute war Haferbrei. An besonderen Festtagen leistete man sich Hirsebrei, der auch in der Oberschicht beliebt war. Breispeisen wurden zwar in allen Schichten gegessen, doch gab es hier gewaltige Unterschiede. Während der Bauer Tag für Tag auf seinen gleichen, eintönigen, eventuell salzlosen Haferbrei angewiesen war, konnte man in der Oberschicht variieren und verfeinern. Außerdem muß man davon ausgehen, daß man in der Oberschicht auf jeden Fall mehr Lebensmittel hatte, auch wenn man nicht unbedingt besser aß.

Brot wird zwar in der Literatur immer wieder als Hauptnahrungsmittel dargestellt, doch wahrscheinlich wurde im bäuerlichen Bereich mehr Brei als Brot gegessen, weil ein Brei in der Herstellung billiger war. Außerdem lassen sich einige Getreidesorten, wie Hafer, Gerste und Hirse, nicht gut zu Brot verbacken, weil sie keinen oder zuwenig Kleber enthalten.

Die Unterschiede im Brot waren indes enorm. Für die Oberschicht wurde Weißbrot aus ausgesiebtem Mehl hergestellt, das Herrenbrot. So bekam man aus 100 kg Weizen nur knapp 50 kg Brot, während man vom billigeren Roggen aus 100 kg 88 kg Brot erhält. Diese geringen Brotmengen ergeben sich durch die geringere Quellfähigkeit des Getreides und die schärfere Art zu Backen, damit es nicht so leicht schimmelt. Auch diese Zahlen sprechen für die Verwendung von Brei in der Unterschicht.

Darüber hinaus hatte das Brot nicht die Qualität von heute. Im Mehl konnten sich bis zu zehn Prozent Unkrautsamen befinden. Beim Roggenbrot besonders gefährlich, wenn Mutterkorn mit vermahlen wurde. Mutterkorn ist ein Pilz, der auf den Roggenähren wächst und das „Antoniusfeuer" auslöst – ein Absterben der äußeren Gliedmaßen. Heute wird dieses Mutterkorn einfach ausgesiebt.

Nicht nur in Notzeiten wurde Brot zudem mit Zutaten gestreckt, die nicht in selbiges gehören. Auch von solchen Fällen war eher die Unterschicht betroffen.

Ein besonderes Getreide ist der Reis. Er wurde eingeführt und war damit für den gemeinen Mann unerschwinglich. Im Adel erfreute er sich hingegen größter Beliebtheit. Er wurde nicht nur als Reisbrei gegessen, sondern im gemahlenen Zustand auch als Bindemittel benutzt. Die schöne weiße Farbe hatte auch symbolische Bedeutung für die Reinheit.

Fleisch

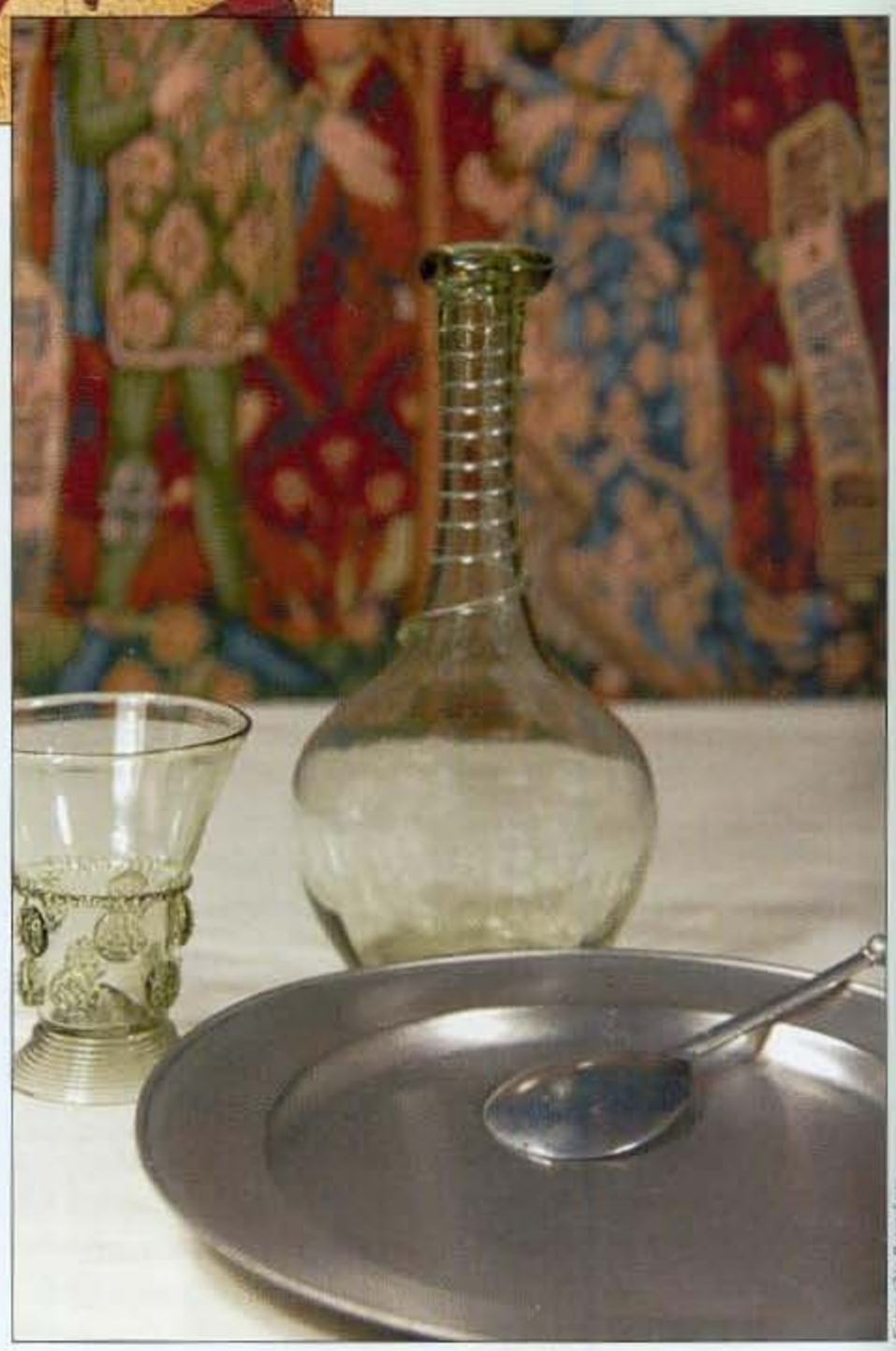
„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein." Dieses Bibelwort galt im Mittelalter nicht für alle Menschen. Der regelmäßige Genuß von Fleisch, oder besser gesagt von frischem Fleisch, war der Oberschicht vorbehalten. Eine Ausnahme stellten die Wintermonate dar, die als traditionelle Schlachtmonate galten. Geschlachtet wurde im November und Dezember aus zwei Gründen: erstens wegen der niedrigen Temperaturen, und zweitens wollte und konnte man nicht den gesamten Viehbestand über den Winter bringen – es fehlte schlicht und ergreifend an Futter. Da es außerdem an Kühlung fehlte, kamen zur Konservierung nur Einsalzen und Räuchern in Betracht. Würste und Speckseiten wurden eingesalzen und in den Kamin gehängt und

Foto: Biblioteca Marciana, Venedig

Oben: Die vornehme Tafel: ein vornehm gekleideter Speisender vor einem großen Kamin und zahlreiche Bedienstete um ihn herum, die allesamt edel gekleidet sind; Gefäße aus Glas mit Metall; Schüsseln mit Deckel, die Diener hereintragen; metallene Teller; ein Schiff zur Dekoration; edles Geflügel als Speise; die Hunde bekommen auch etwas ab; überhaupt die Anwesenheit von Hunden und Falken als Jagdattribute – alles Charakteristika für das herrschaftliche Mahl eines Adligen. Rechts: Teller und Löffel aus Silber oder Zinn, Becher und Kanne aus Glas auf weißem Leinen – ebenfalls ein Gedeck für die adelige Tafel.

Im Gegensatz zu heute war Schweinefleisch im Mittelalter teuer, weil es fetter war. Hier schaute man auf jede Kalorie, obwohl man den Begriff damals noch nicht kannte. Schweine wurden geschlachtet, wenn sie fett waren, aber sie wurden nur regional gehandelt. Rinder hingegen wurden erst nach 3–4 Jahren geschlachtet und hatten oft weite Wege zurückgelegt. Ganze Rinderherden wurden zum Beispiel aus Ungarn nach Deutschland geführt, was eine logistische Leistung war, da die Tiere ja unterwegs auf Weidefutter angewiesen waren. Trotzdem war das magere Rindfleisch billiger. Verkauft wurde es eher in den Städten und Hofhaltungen als auf dem Land.

Eine Anmerkung zum Begriff Fleisch sei hier noch angebracht. Während wir damit heute nur das Muskelfleisch bezeichnen, meinte man im Mittelalter alle Teile des Tieres. Innereien, die heute meist in der Wurst verschwinden oder zu Hundefutter verarbeitet werden, wurden ebenfalls auf dem Markt gehandelt und auch in allen Schichten verzehrt. Davon zeugen etliche Rezepte



Fotos (2): Peter Lutz

waren bei richtiger Behandlung recht lange haltbar. Einsalzen war für die Bauern hingegen meist viel zu teuer. Zunächst brauchte man dazu dichte Fässer und dann eben sehr viel Salz. Salz aber mußte mit Geld bezahlt werden, das die meisten Bauern nicht unbedingt hatten. Sie konnten sich vielleicht das Salz für ihre Suppe leisten, nicht aber die Mengen, die zum Konservieren eines Schweins nötig waren. Also wurden die geschlachteten Tiere oft innerhalb kurzer Zeit verzehrt. Dieses „Schlemmen beim Schlachtfest" wurde dann im nächsten Jahr, wenn Acker und Garten noch nichts hergaben, mit Hunger „bestraft".

Anders der Adel. Hier war Frischfleisch kein Problem. In vielen Gegenden hatte nur der Adel das Recht zur Jagd. Da die Jagd als „Sport" betrieben und auch zur Ausbildung junger Adliger gehörte, hatte man bei Hof stets ausreichend Frischfleisch. Die mangelnden Funde an Wildknochen bei Ausgrabungen in Burgen sind in der Gewohnheit des Ausweidens der Tiere vor Ort zu erklären. Das Jagdverbot für den Bauern hat im Laufe der Geschichte nicht alle vom Wildern abgehalten, auch wenn es gefährlich war.

von „Kröß", das ist ein Sammelbegriff für Magen, Netz, Därme, Schlund, Lunge, Herz und Milz. Allerdings muß man die Brühe, in der „Kröß" gekocht wurde, weggießen, denn die schmeckt laut Rumpolt „nach der Herberg". Auch Füße und Kopf waren auf der adligen Tafel anzutreffen. Und das Muskelfleisch wurde von den Metzgern anders als heute geschnitten oder gehauen, so daß man eine gewisse Menge an Knochen „in Kauf" nehmen mußte.

Milchprodukte

Milch wurde im Mittelalter meist nicht getrunken, sondern zu Butter oder Käse weiterverarbeitet. Man trank dann aber die verbleibende Molke.

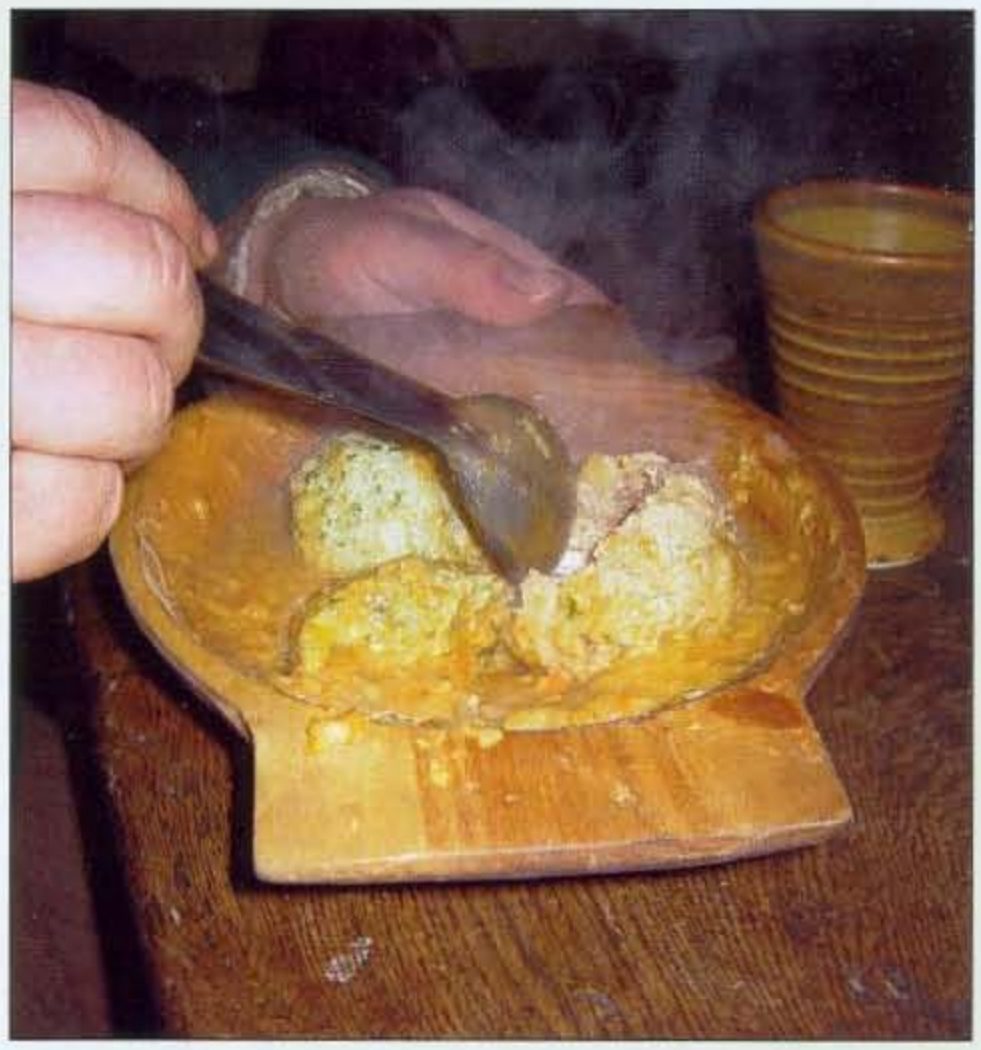
Um die Butter haltbar zu machen, wurde sie entweder gesalzen oder ausgelassen und als Butterschmalz verkauft. Butter war beliebt, aber teuer, galt als Herrenspeise und wurde für die Ernährung und für den Geschmack als positiv bewertet. Im bäuerlichen Bereich verwendete man eher Schafs- oder Ziegenmilch.

Hühner und andere Vögel

Schubert bezeichnet das Huhn und damit auch das Ei als „sozial integratives Lebensmittel". Das Huhn gehörte zum Speiseplan aller Schichten, auch der „gemeine Mann" konnte es sich ab und an leisten. Hühner sind leicht zu halten, und so traf man sie nicht nur in der Landwirtschaft, sondern auch in Burgen und Städten an. Allerdings wurde in den unteren Schichten das Huhn nicht gegrillt, sondern verschwand im Suppentopf. Auf diese Weise konnte es mit all seinen Bestandteilen effektiver genutzt werden. Da die Hühner vor Ort geschlachtet wurden, wurde auch der Hühnerschweiß (Blut) verarbeitet, beispielsweise für schwarze Saucen (Schwarzer Pfeffer) und Ragouts. Die Brühe fand dann nicht nur als Suppe, sondern auch als Saucengrundlage Verwendung, und auch die Knochen wurden mehrfach ausgekocht. „Hühnerbrühe" findet sich in allen europäischen und auch orientalischen Kochbüchern des Mittelalters wieder, war also international beliebt. Daß sie in Kochbüchern diese Hochachtung erfährt, zeigt, daß die Hühnerbrühe auch in der Herrenspeise ihren festen Platz hatte.

Das Huhn war für den Bauern aber auch wegen der Eier wichtig. Sie bildeten nicht nur eine relativ sichere Nahrungsquelle, sondern konnten auch problemlos auf den städtischen Märkten veräußert werden. Der Verkauf von Hühnern und Eiern wurde, im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln, von der städtischen Obrigkeit nicht reglementiert. Das war die Gelegenheit für die Bauern, zu Bargeld zu kommen. Zahlreiche Bilder und Holzschnitte zeigen uns heute das Bild eines Bauern oder einer Bäuerin mit einem Korb voller Eier auf dem Weg zum Markt. Während die Abgaben zwar meist in Naturalien gefordert wurden, brauchte der Bauer dennoch Geld, um das zu erwerben, was er auf seinem Hof nicht selbst produzieren konnte. Das waren vor allen Dingen Salz und Metallwaren, wie Messer und Werkzeuge, aber auch andere Kleinigkeiten des täglichen Bedarfs.

Außer Hühnern wurden auch kleinere Vögel verzehrt. Liest man mittelalterliche Speisezettel, kommt man sich mitunter vor wie in einem Biologiebuch. Man hat praktisch alles gegessen, was Flügel hatte und sich fangen ließ. Besonders beliebt waren Krammetsvögel, das sind Wacholderdrosseln, am Spieß gebraten. Ein Luxus für den Adel, und für große Bankette mußten oft mehrere tausend Vögel ihr Leben lassen. Um sie haltbar zu machen, wurden sie in Fett eingelegt. Tauben wurden zum Verspeisen gezüchtet. Der gemeine Mann wiederum hatte nicht viel vom kleinen Federvieh, denn der Vogelfang war durch den „Vogelherd" reglementiert. Aber das dürfte einen hungrigen Bauern nicht immer gestört haben...



Im Gegensatz dazu die bäuerliche Tafel: Ein Semmelknödel mit Mus in der Holzschale und ein Hornlöffel; das Getränk (wahrscheinlich Wasser oder Molke) aus einem Keramikbecher; das ganze auf dem rohen Holztisch – eine typische Bauernspeise.

Fisch

Fisch als wertvoller Proteinlieferant wurde nicht nur an den Fastentagen gerne gegessen. Flüsse, Bäche und Seen waren reich an Fischen aller Sorten und an Krebsen. Der gemeine Mann hatte aber auch hier in vielen Fällen das Nachsehen, da das Fischereirecht überwiegend Herrenrecht, manchmal auch Gemeinderecht war. Allerdings kann man beim Fischen wesentlich unauffälliger wildern als beim Jagen. Von der Teichwirtschaft der Klöster und Höfe konnte der gemeine Mann auch nicht profitieren, weil Herstellung und Pflege der Teiche, meist in Verbindung mit einer Mühle, ein kostspieliges Unterfangen in den Händen der Reichen war.

Frischer Fisch wurde entsprechend teuer gehandelt, zumal er auch nur begrenzt haltbar war – er durfte nicht älter als drei Tage sein. Einer der teuersten Fische war der Hecht. Er galt als Herrenspeise und ist in allen mittelalterlichen Kochbüchern an erster Stelle und in sehr vielen Variationen anzutreffen.

Während frischer Fisch nur regional verkauft wurde, konnten gesalzene und getrocknete Fische, also Salzheringe und Stockfisch, international vermarktet werden. Obwohl Hering teurer als Fleisch war, war er bei Arm und Reich beliebt und galt damit, wie schon das Huhn, als „sozial integratives Grundnahrungsmittel", wobei sich auch hier der soziale Unterschied in der verzehrten Menge ausdrückte – beim gemeinen Mann mußte eben ein Hering für die gesamte Familie reichen. In der Zubereitung gab es hingegen keine Standesunterschiede: Er wurde gebraten und dann mit einer Sauce verzehrt. Die fiel dann aber wieder sehr unterschiedlich aus. Stockfisch hatte den Vorteil, daß er nahezu unbegrenzt haltbar ist. Hier fallen Unterschiede im Preis auf, je nachdem, ob man Kopf, Mittelteil oder Schwanz einkaufte. Da Hering und Stockfisch in den Städten gehandelt wurden, haben ihn die meisten Bauern wohl nur bei einem Besuch in der Stadt zu Gesicht bekommen.

Obst und Gemüse

In diesem Bereich konnte der Bauer zum ersten Mal punkten. Hatte er einige Obst-

Foto: Claudia Beckers-Dohlen

Mit Nüssen (oben) sowie Obst und Gemüse (unten) konnten sich die Unterschichten leicht versorgen, denn Nüsse zu sammeln war erlaubt, und im eigenen Garten durften Obstbäume wachsen und Gemüse angebaut werden.

bäume in seinem Garten, war es ihm möglich, seinen Alltagsbrei zu bereichern. Allerdings sind Äpfel und Birnen je nach Sorte unterschiedlich haltbar. Frühäpfel und einige Birnensorten müssen schnell verarbeitet werden, während sich andere Sorten in Erdmieten, bei sorgfältiger Pflege, bis fast in das Frühjahr halten können. Obst, das nicht sofort verzehrt wurde, konnte man versaften und dann Most herstellen.

Einfacher und mit weniger Aufwand verbunden war das Trocknen der Früchte. Apfelringe und Birnenspalten, die „Kletzen", sind heute noch beliebt. Auch Pflaumen und Kirschen wurden getrocknet und sind unter dem Begriff „dürres" Obst in den Kochbüchern wiederzufinden. Aus diesem Trockenobst wird dann durch Einweichen und Kochen ein *cumpost*, also ein Kompott zubereitet, das den täglichen Brei süßer und damit erträglicher machen konnte.

Weintrauben hat man hier nicht zu Rosinen getrocknet, denn es fehlte ihnen an Süße und auch an Sonne. So mußten Weinbeeren eingeführt werden und galten demnach als Herrenspeise. Auch die beim Adel beliebten getrocknete Feigen waren sehr teure Exportwaren.

Früchte, wie Walderdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und andere, konnte man jedoch sammeln und entsprechend verarbeiten. Spätsommer und Herbst waren für den gemeinen Mann also die beste Zeit im Jahr: Das Getreide war eingebracht und stand wieder zur Verfügung, und alle Beilagen konnte man aus Garten, Feld und Wald herbeiholen.

Nüsse sind zwar nicht unbedingt unter Obst einzuordnen, passen an dieser Stelle aber ganz gut. Der gemeine Mann konnte sich mit Nüssen leicht versorgen. Hasel- und Walnüsse standen im Vordergrund, aber auch Bucheckern wurden nicht verachtet. War man reicher, konnte man auf den Märkten Mandeln einkaufen, die in der Herrenküche besondere Verwendung fanden. Aus fein gestoßenen Mandeln stellte man Mandelmilch her, die bei der Zubereitung von allerlei Speisen benötigt wurde, vom Blamensir bis hin zum Marzipan, welches ja nur aus Mandeln und Zucker besteht.

Bei Gemüse stand der Anbau von Kohl im Vordergrund. Er stand auf dem Speiseplan des gemeinen Mannes ganz oben. Kohl hatte einen besonderen Vorteil: seine Haltbarkeit. Eingesalzen oder in Essig eingelegt, wurde er in Holzfässern kühl gelagert. Angebaut wurden zudem Rüben, Lauch, Spinat, Zwiebeln und Knoblauch. Letzterer wurde aber

Foto: Kristin Weber

nicht in jeder Region als Lebensmittel geschätzt, galt jedoch als Medizin gegen Würmer. Bei Bohnen, Erbsen und Linsen gab es, im Gegensatz zu heute, die Besonderheit, daß man die Kerne in den Schoten generell ausreifen ließ. Die „dürren", trockenen Hülsenfrüchte waren im Gegensatz zu den „grünen", frischen länger haltbar. Bohnen waren zumeist die großen Sau- oder Puffbohnen; unsere grünen Schnittbohnen gab es noch nicht, die kamen erst aus Amerika. Obwohl es eine ganze Reihe von Gemüse in Europa noch nicht gab, wie Kartoffeln, Tomaten, Mais und Paprika, sind auf der anderen Seite viele mittelalterliche Gemüsesorten fast in Vergessenheit geraten. Dazu gehören die Gartenmelde, verschiedene Rübensorten, weiße Auberginen, die man Eierfrucht nannte, und viele Salatsorten.

Wenn man aber nun glaubt, Erbsen, Bohnen, Kohl und Co. wären eine reine Bauernspeise gewesen, täuscht man sich gewaltig. Auch die hohen Herren labten sich gerne an einem Brei aus *erbes*. Allerdings war dieser dann mit Malvasier, das ist ein süßer Wein, aufgeschlagen und mit Zucker bestreut oder aber mit einer Schicht aus dünn geschnittenem fetten Speck bedeckt. In den Klöstern war Lauch sehr beliebt, aber hier verwendete man, vornehm wie man war, nur das Weiße.

Kräuter und Gewürze

Auch bei den Kräutern war der gemeine Mann im Vorteil. Während viele Leute heute außer Petersilie und Schnittlauch kaum weitere Küchenkräuter kennen, hatte es der gut informierte Bauer besser. Er konnte mit dem würzen, was Garten, Feld und Wiese hergaben: Ampfer, Kerbel, Koriander, Waldknoblauch, heute sagt man Bärlauch, Kümmel, Petersilie, verschiedene Minzen, Anis, Salbei, Fenchel, Dill, Borretsch, Bohnenkraut, Porree, Zwiebeln, Schalotten, Sellerie, Rosmarin, Estragon, Melisse, Raute, Majoran, Beifuß, Thymian, Wermut, Wacholder und die gesamte Palette der Heilkräuter. Wollte man es richtig scharf haben, nahm man Senf, sogar die Blätter der Senfpflanze haben eine angenehme Schärfe, Meerrettich, der als „Unkraut" am Wegesrand stand, oder Mönchspfeffer, eine einheimische Pflanze.

Wirklich herrschaftlich wurde es allerdings bei den Gewürzen. Weißer, Schwarzer, Kubeben- oder Langer Pfeffer, Paradieskörner, Ingwer, Galgant, Muskat und Macis, Zimt, Nelken, Kardamom und Safran wird der Bauer niemals geschmeckt haben – dazu waren diese Gewürze einfach zu teuer. Selbst nicht jeder adlige Haushalt wird alle diese Gewürze immer unbeschränkt zur Verfügung gehabt haben, auch wenn man bei Banketten gerne damit protzte.

Zucker zählte man im übrigen ebenfalls zu den Gewürzen, auch wenn er zunächst als Heilmittel in den Apotheken gehandelt wurde.

Getränke

Wasser war zumindest für den gemeinen Mann das Getränk Nummer eins. Aber auch ein Adliger wird ein frisches, sauberes Wasser nicht verschmäht haben. Wenn im Mittelalter von Wein und Bier geredet wird, ist ein wichtiger Faktor noch nicht berücksichtigt: die Qualität. Was getrunken wurde, ist vom regional unterschiedlichen Anbau abhängig. Sicher ist, daß der gemeine Mann sich an der unteren Qualitätsstufe zu orientieren hatte. Im bäuerlichen Bereich wurde in den Haushalten auch gebraut oder, wie schon erwähnt, Obstsaft und Most (Obstwein) hergestellt. Ich glaube nicht, daß das Bier, das in der Bauernhütte in einem Faß zur Erfrischung bereitstand – ohne Kühlung und dem Luftsauerstoff ausgesetzt –, uns heute schmecken würde. Der Alkoholgehalt in Bier und Wein war ebenso wie die Haltbarkeit geringer als heute.

Nur der Adel konnte sich den Luxus erlauben, gute Weine zu importieren, um diese dann versetzt mit Gewürzen als Würzwein zu genießen.

Ein Wort zum Schluß

Keine Aussage über das Leben im Mittelalter kann verabsolutiert werden. Zu jeder Aussage wird sich eine andere finden, die genau das Gegenteil behauptet. Dazu ist der Zeitraum „Mittelalter" zu lang und die Regionen in Europa zu unterschiedlich und zu vielfältig. Eine Aussage stellt meist nur eine Momentaufnahme aus einem bestimmten Bereich dar und kann nicht für alle Zeiten und Regionen gelten. Diese Einschränkung sollte man bei diesen und anderen Artikeln stets beachten.

lutz

Literaturhinweise:
Peter Lutz, Herrenspeis und Bauernspeis, Nidderau 2003
Schubert, Essen und Trinken im Mittelalter, Darmstadt 2006
Rumpolt, Ein new Kochbuch, 1581

Experimentieren

Um sich den Unterschied von Herrenspeis und Bauernspeis zu verinnerlichen, kann man folgende Experimente durchführen:

Hirsebrei
Zunächst kocht man Hirse ohne Salz einfach nur in Wasser. Obwohl Hirse schon das edlere Breigetreide ist, schmeckt der Brei fade – besonders, wenn man sich vorstellt, ihn jeden Tag essen zu müssen. Gibt man etwas Salz hinzu, schmeckt es gleich viel besser. Es fehlt aber noch ein weiteres Element: Fett. An dieser Stelle muß man sich entscheiden, ob der Brei in die süße oder salzige Richtung gehen soll. Probieren wir zuerst die süße Variante aus. Etwas Salz im Kochwasser ist auch hier nicht verkehrt, und mit einem ordentlichen Löffel Butter im Brei gleitet er schon besser durch den Schlund. Hat man jetzt noch eine Portion Honig, gibt es schon fast keinen Vergleich mehr zur ursprünglichen Version. Aber es gibt noch Steigerungsmöglichkeiten. Eingeweichtes Trockenobst im Brei sorgt für weitere Süße und geschmackliche Abwechslung. Gewürze, wie Zimt und ein wenig Rosenwasser, steigern den Genuß ins Unermeßliche. Das gilt auch für die salzige Version. Die Hirse in fetter Brühe gekocht, mit Schmalz, gekochtem Gemüse, frischen Kräutern und vielleicht etwas zartem Fleisch versetzt – und schon mundet es. Jetzt noch mit Pfeffer gewürzt, und der Brei ist perfekt.

Das Experiment zeigt uns: Hirsebrei ist nicht gleich Hirsebrei. Das zeigt sich auch bei einem Rezept von Rumpolt, der den Kochvorgang des Breis genau beschreibt, ihn dann mit Wachtel belegt und dann schreibt: „Dies nennt man Wachtelbrei".

Süße Füllung für Pastetchen
In unseren Kochkursen für Kinder auf der Ronneburg haben wir immer zwei süße Füllungen bereitgestellt. Einmal wurden Haselnüsse, Walnüsse und einheimisches Trockenost kleingemixt. Das war die Bauernspeise. Zum anderen wurden Mandeln, Rosinen, getrocknete Feigen und Datteln verwendet. Das war die Herrenspeise. Die Kinder schmeckten zwar den unterschiedlichen Geschmack heraus, konnten aber kein Urteil fällen, welche Füllung besser schmeckt.

Semmelknödel
Um Semmelknödel in den Kochkursen herzustellen, haben wir komplett auf teure Gewürze, wie Pfeffer, Muskat u.a. verzichtet, dafür aber mit sehr viel kleingeschnittener Petersilie gewürzt. Kein Teilnehmer hat die Gewürze vermißt, im Gegenteil.

Fazit
Der Bauer konnte sich zwar bestimmte Lebensmittel nicht leisten, war aber in der Lage, sich unter bestimmten Bedingungen gesund, abwechslungsreich und vor allen Dingen ausreichend zu ernähren. Die Bedingungen – Frieden, günstiges Klima, guter Boden, Gesundheit aller Familienmitglieder, keine übertriebenen Abgaben an seinen Herrn und die Möglichkeit zum Verkauf der Überproduktion – waren aber in vielen Fällen nicht gegeben. Auch beim niederen und verarmten Adel kam nicht unbedingt immer Herrenspeis auf den Tisch. Da gab es sicher manchen reichen Bauer, der besser aß. *lutz*

Gutbürgerliche Küche

Das aufstrebende Bürgertum trat im Verlaufe des Mittelalters immer mehr in Konkurrenz zum niederen Adel. Die Auswirkungen dieses gesellschaftlichen Kräftemessens zeigten sich in allen Lebensbereichen – die Mode war davon ebenso wenig ausgenommen wie die Eßkultur. Allerdings bedeutete dies keineswegs ein Leben in Saus und Braus. Auch in den wohlsituierten Häusern des Bürgertums kamen nicht täglich Zucker, Reis oder exotische Gewürze auf den Tisch. Dennoch waren die Bürger gegenüber der Landbevölkerung zumindest in Friedenszeiten im Vorteil, da ihnen – sofern sie begütert waren – auf den Märkten ihrer Städte eine reichere Auswahl an Nahrungsmitteln und Gewürzen zur Verfügung stand.

Um den Grundbedarf zu decken, verfügten sie über kleine Gärten direkt hinter dem Haus oder vor den Stadtmauern, in denen sie Gemüse und Kräuter für den Eigenbedarf anpflanzen konnten. Das Inventar eines Gartens in Aix en Provence gibt Auskunft über die dort im Jahre 1445 angebauten Pflanzen: Weißkohl, Grünkohl, Spinat, Lauch, dicke Bohnen, Kopfsalat, Petersilie, Knoblauch, Pastinak, Borretsch und vier verschiedene Sorten Zwiebeln. Die Ackerbürger sorgten für den ausreichenden Anbau von Getreide, denn die Zusammensetzung des Speiseplanes der Bürger ähnelte der des Großteils der Bevölkerung: 65 Prozent des Kalorienbedarfs wurde über Getreide gedeckt, das zu Brei oder Brot verarbeitet wurde. Mit circa 1,6 Kilogramm Mehl pro Tag verzehrten die Bürger im Mittelalter ungefähr das Fünffache der heutzutage konsumierten Brotmenge. Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst oder Käse waren Beilagen und machten jeweils den kleineren Teil der Mahlzeiten aus.

Das Antoniusschwein

Dennoch war der Fleischkonsum keineswegs so gering, wie man lange Zeit glaubte. Gerade in den letzten Jahrhunderten des Mittelalters stieg er stark an. Die Bewohner von Carpentras beispielsweise aßen pro Kopf 26, die Bewohner von Tours sogar 43 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr. Allerdings unterschied sich der Fleischkonsum der Bürger deutlich von dem der Adeligen, beispielsweise in der Auvergne, die es auf einen Verbrauch von 100 Kilo pro Person brachten.

Die für die Fleischproduktion notwendigen Rinder und Schweine wurden von den Stadtbürgern in der Regel auf den Gemeinweiden gehalten. Manch einer hielt sich aber auch Geflügel und Schweine im Stall hinter dem Haus.

Eine Sonderrolle spielte dabei das ursprünglich dem Antoniterorden gehörende, später oft städtische Antoniusschwein, das, mit einer kleinen Glocke versehen, frei in der Stadt herumlief und sich von den Abfällen ernährte, die die Bürger aus dem Fenster kippten. Am 17. Januar jeden Jahres, dem Festtag des heiligen Antonius, der diesem Umstand den Namen „Schwienetöns" (Norddeutschland) oder „Säuletoni" (Süddeutschland) verdankt, wurde das Antoniusschwein – je nach Quellenlage – geschlachtet und sein Fleisch für die Speisung der Armen verwendet, oder aber das

Feine Innereien vom Schwein in saurer Soße

Aus dem „*Ménagier de Paris*": Nehmt die gründlich gesäuberten feinen Innereien (Milz, Nieren, Leber) eines Schweins, bratet sie auf dem Rost halb durch und schneidet sie in Stücke. Gebt sie in einen irdenen Topf, nebst Schmalz und Zwiebelringen; stellt den Topf auf Kohlenfeuer und rührt stetig um. Ist alles gut gebraten oder gekocht, dann gebt Rinderbrühe hinzu und bringet zum Kochen. Zerkleinert daraufhin geröstetes Brot, Ingwer, Paradieskörner, Safran und so fort. Rührt mit Wein und Essig an und bringt alles zum Kochen. Die Speise soll eine dunkle Farbe bekommen. ◊

Schwein erhielt eine besonders gute Mahlzeit, und die Armen bekamen gesegnetes Antoniusbrot.

Der „Menagier de Paris" – ein bürgerliches Haushaltsbuch

Der „*Ménagier de Paris*" ist das Werk eines betagten Ehemannes, der, in der Erwartung, daß seine junge Ehefrau ihn überleben werde, seine Erfahrungen und Kenntnisse in der Haushaltsführung in Buchform zusammengefaßt hat. Neben Hinweisen zu Gartenarbeit, Pferdeheilkunde und moralischen Anekdoten enthält das Buch zahlreiche Rezepte, die der Autor aus dem „*Viandier*", dem Kochbuch des Küchenchefs Karls VI. entnommen hat. Dabei ging der treusorgende Ehemann durchaus kritisch zu Werke und strich manches mit der Bemerkung, daß es nichts für den Koch eines Bürgers sei oder zu viel Arbeit mache. Auch finanzielle Aspekte spielten offenbar bei der Wahl der beschriebenen Gerichte eine Rolle, denn der „*Menagier*" enthält nicht nur die Zutatenliste, sondern gibt auch die entsprechenden Preise an.

Das französische Haushaltsbuch ist eine der wenigen Quellen, die Auskunft über die bürgerliche Küche gibt. So erfahren wir zum Beispiel, worauf man beim Milchkauf achten muß, um nicht vom Händler betrogen zu werden, oder wie man Flüssigkeit mit Eigelb bindet.

Das Hochzeitsmenü des Maître Helye gibt einen Eindruck davon, was man in Bürgerkreisen zu festlichen Anlässen aß und trank. Das Mittagsmenü für zwanzig Schüsseln beginnt mit Kapaun in weißem Pudding mit Granatapfel und süßem Zuckerwerk. Die Bratenplatten enthalten jeweils ein Viertel vom Zicklein, einen Vogel und zwei Küken. Dazu wurde eine Sauce aus Orangen, eine Sauce cameline und eine Sauce aus Sauerwein gereicht. Der Autor weist eigens darauf hin, daß man auf keinen Fall saubere Tischdecken und Servietten vergessen möge. Als Zwischengericht wurden Krebse, Steinbeißer, Kaninchen und Schweinefleisch in Aspik serviert, zum Dessert gab es Wildbret. Den Abschluß bildeten Hypocras (siehe Kasten S. 21), Waffeln und Würzwein. Als Abendmenü präsentierte er kalten Salbei mit Küken und kleinen Gänsen sowie einer Vinaigrette. Dazu kamen eine Platte mit Pastete, zwei Kaninchen und zwei Puddings sowie eine weitere Platte mit Zickleingekröse und zwei goldbraun gebratenen halben Köpfen. Das Zwischengericht ist das gleiche wie beim Mittagsmenü, den Abschluß bildeten Äpfel, Käse und Wein. Der „*Menagier*" beschreibt im Anschluß an diese Aufstellung genau, welche Zutaten wo zu erwerben sind, was sie kosten und welche Summe man für Personal einschließlich Koch und Gehilfen veranschlagen muß, um dieses Menü zu realisieren.

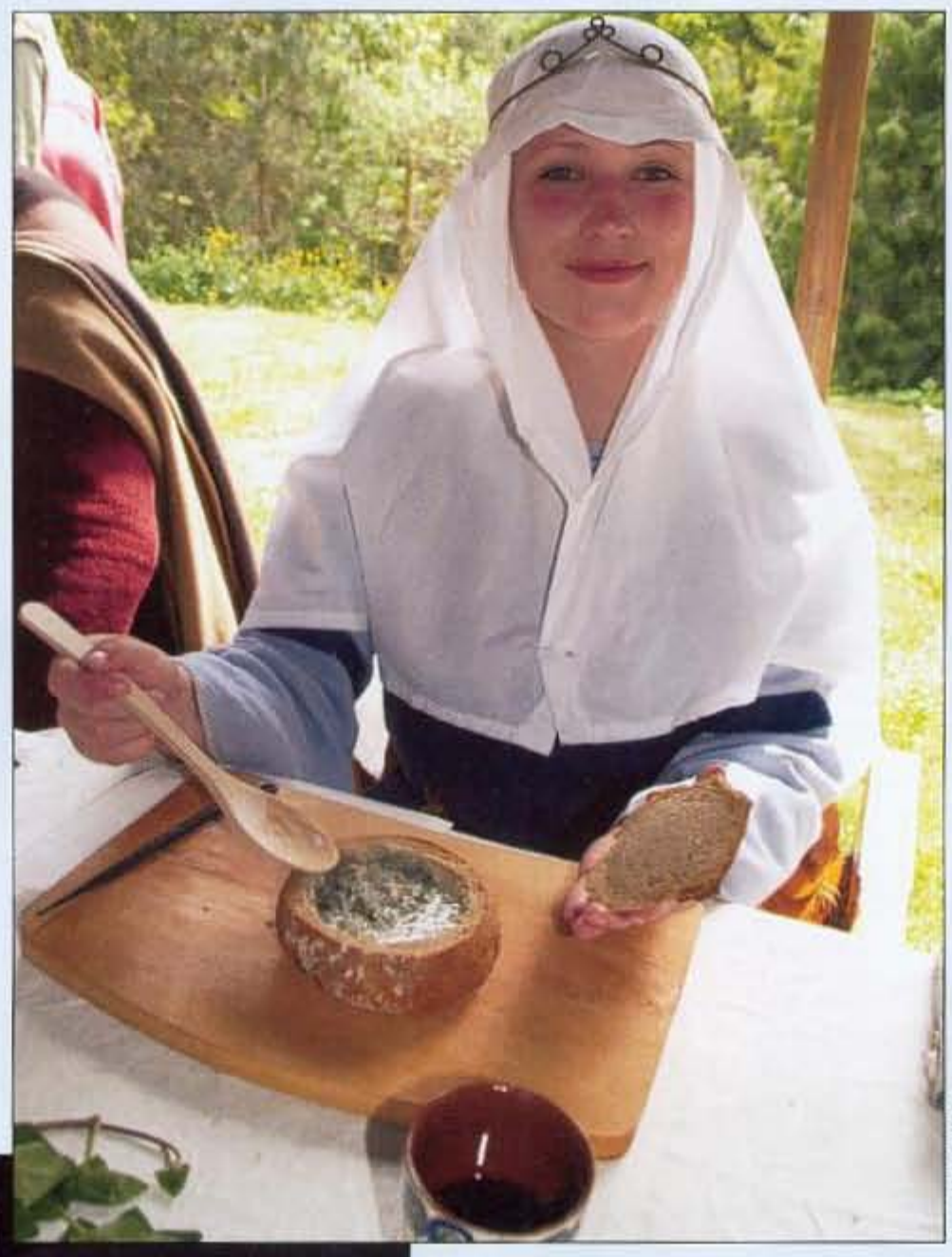


Foto: Kristin Weber

Foto und Foto gegenüber: Claudia Beckers-Dohlen

Die „gutbürgerliche Küche" des Mittelalters stand der des Adels nicht nach. Oben: Eine Dame speist Gemüse aus einem Brotteller. Gegenüber oben: Blick in eine bürgerliche Speisestube des Spätmittelalters, links: Detail des dortigen Tischgedecks: Man speiste mit Hornlöffel und Messer, dazu gab es einen Vorläufer der Gabel zum Aufspießen (beide: Den Gamle By, Århus, DK).

Man ist, was man ißt

Essen war im Mittelalter Teil der Selbstinszenierung der gesellschaftlichen Schichten. Deshalb gab es genaue Vorschriften darüber, wer was und wieviel essen durfte. Das galt nicht nur für die Tafel der Adeligen. Doch auch dort wurde streng differenziert, wie der Erlaß des Dauphin Humbert II. de Viennois aus dem Jahr 1336 zeigt. Er schreibt vor, daß der Dauphin zwei mit je einem großen Huhn gefüllte Pasteten erhielt, die Barone eine Pastete, während je zwei niedere Ritter sich eine Pastete teilen mußten. Schildknappen und niedere Geistliche mußten sich mit einem Viertelhuhn begnügen, das Personal erhielt kleine Pastetenportionen mit Schweinefleisch.

Die Stufe in der Hierarchie zeigte sich also einerseits in der Menge der Speise, andererseits in der Art des Fleisches. Geflügel galt als feiner als Schweinefleisch, Innereien standen am Ende der gesellschaftlichen Nahrungskette. Das erklärt auch, warum der „*Ménagier de Paris*" relativ viele Rezepte für Nieren, Leber oder Kutteln auflistet. Schlachtabfälle waren billig und nahrhaft und bildeten deshalb einen großen Anteil an den Gerichten der bürgerlichen Küche (siehe Kasten S. 18).

Pfefferpotthast, Töttchen und Möppkenbrot

Auch bei den Gerichten aus der Kategorie „beste Reste" bildeten sich im Laufe der Zeit regionale Besonderheiten heraus, die sich zum Teil bis in die heutige Zeit erhalten haben. Ein Beispiel hierfür bildet der Pfefferpotthast, der als typisches Herbstgericht in Dortmund serviert, wie alle leckeren Regionalgerichte aber auch zu anderen Jahreszeiten genossen wird. Urkundlich nachweisbar ist er erstmals 1378 in einem Bericht über Agnes von der Vierbecke. Um einen zünftigen *Piäpperpottharst* herzustellen, wie er von den Polbürgern genannt wird, brät man zunächst Rindfleisch kräftig in Schmalz an und läßt es dann mit Zwiebeln, Nelken und Lorbeerblättern weichköcheln, bis das Fleisch und die Zwiebeln faserig geworden sind. Zum Abschluß wird das Fleischmus kräftig mit Pfeffer gewürzt und bei Bedarf mit Kapern und Zitronensaft abgeschmeckt. Als Beilage werden im Herbst und Winter Gewürzgurken und Rote Beete, im Frühjahr und Sommer Salzkartoffeln und Salat gereicht.

Der Pfefferpotthast verrät mit seinem Namen nicht nur seine Zusammensetzung aus Pfeffer und Hast, was gutes, sehnen- und fettfreies Stück Rindfleisch bedeutet, sondern verweist auch auf die Art seiner Zubereitung in einem Pott. Wenngleich man für den Potthast gutes Rindfleisch aus der Hüfte des Tieres nimmt, können es natürlich auch mehrere kleine Stücke sein, da das ganze ja ohnehin zu einem Fleischbrei verkocht wird.

Wie andere Gerichte wechselt auch der Pfefferpotthast seinen Namen, sobald er Dortmund verläßt. In Ostwestfalen ist er beispielsweise unter dem Namen „Töttchen" bekannt. Dieses Töttchen ist allerdings nicht zu verwechseln mit dem Gericht gleichen Namens aus der Gegend von Lüdinghausen, das als Fleischgrundlage Schweinebacke und -hüfte verwendet, die nicht faserig gekocht, sondern zuvor zu Hackfleisch verarbeitet werden. Und wer wiederum in Lüdinghausen Hast bestellt, wird ebenso überrascht sein. Denn anstelle des mittelalterlichen Dortmunder Rindfleischeintopfs erhält er getrocknete und sehr aromatische, fein gehobelte Schinkenstreifen.

Oben: Grünkohl mit Pinkel (Würstchen) und Kassler

Ein anderes Gericht, das seit dem Mittelalter seinen festen Platz in der gutbürgerlichen Küche Westfalens hat, ist das Möppkenbrot. Es wird aus Schweineblut, Mehl, Speck, Salz, Pfeffer und Rosinen hergestellt. Die Zutaten werden zu einem festen Brei verknetet, dann zu Klößen geformt und gekocht. Anschließend kann man das Möppkenbrot noch braten. Genossen wird es dann mit Zwiebeln und Apfelringen oder aufgeschnitten auf dunklem Pumpernickel-Brot mit Rübenkraut. Möppkenbrot kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden, weshalb es bei keiner traditionellen Bürgertafel fehlt.

Der Knockepott ist dagegen ein typisches Alltagsgericht für die kalte Jahreszeit. Zu seiner Herstellung benötigt man Schlachtreste vom Schwein, wie Pfoten, Ohren und Schwänze. Heutzutage nimmt man für Knockepott lieber Eisbein mit Füßen, Rindfleisch, Zwiebeln und Gewürze. Dies alles wird in etwas Essig so lange gedünstet, bis das Fleisch zerfällt.

Knockepott über dem Lagerfeuer; dieses Alltagsgericht besteht aus Schlachtresten vom Schwein, wie Pfoten, Ohren und Schwänze, sowie Zwiebeln.

Fotos (2): Barbara Stühlmeyer

Alles Wurst?

Apropos Essig – er spielte in der gutbürgerlichen Küche des Mittelalters eine große Rolle bei der Zubereitung der Speisen. Wie beim westfälischen Knockepott benötigte man auch für die Herstellung der fränkischen blauen Zipfel einen Sud aus Wasser, Essig und Zwiebelringen, der mit in Scheiben geschnittenen Karotten, Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und Wacholderbeeren angereichert wurde. In diesem Sud ließ man die Würste ungefähr eine Viertelstunde ziehen, bis sie gar waren.

Doch dieses Gericht ist keineswegs der einzig wahre Weg zum Genuß der variantenreichen fränkischen Würstchen. Die besonders grobe und dicke Coburger Bratwurst wurde über einem Feuer aus Kiefernzapfen gebraten, das ihr das unverwechselbar rauchige Aroma verlieh. Die kleinen Nürnberger Bratwürstchen gibt es bis heute grundsätzlich im Dreierpack, entweder in Brät-

Foto: Barbara Stühlmeyer

Labskaus: Ein seit der frühen Neuzeit typisch bürgerliches Gericht im Norden; es besteht aus Hering, gut gewürztem Cornedbeef-Kartoffelbrei, Eiern oder auch Roter Beete als Beilage.

chen oder als Sixpack auf Kraut. Die langen dünnen und mit besonders magerem Fleisch gefüllten Hofer Würstchen hören auf den Namen *Broodwärscht* und werden traditionell mit Brötchen verzehrt, was ihnen die Bezeichnung *Neigezwickte* eingebracht hat. Frische Bratwürste wurden gerne auch roh auf grobes Brot gestrichen, mit Zwiebeln belegt und kräftig gewürzt. Weil das Innere des Würstchens hierfür herausgedrückt wurde, erhielten die so verarbeiteten Würste den Namen *Ausgstraaftaa*, was „Ausgestreifte" bedeutet.

Kohl, Pinkel und Co.

Die bürgerliche Küche des Nordens weist naturgemäß einen besonders hohen Fischanteil auf. Deshalb wurde Fisch auch zu Gerichten wie Labskaus serviert, den man zur Not aber auch ohne Hering essen könnte. Dennoch macht die Mischung aus gut gewürztem Cornedbeef-Kartoffelbrei mit Hering und Roter Beete gerade den Reiz dieses Traditionsgerichtes aus. Wie bei den Fleischgerichten griff man auch bei Fischgerichten neben gebratenem gerne auf in Essigsud eingelegten Fisch zurück.

Kohl und Pinkel sind eine Spezialität, die man ohne Frage näher erläutern muß. Denn Pinkel ist keineswegs das, was man denkt, sondern vielmehr eine grobkörnige, gut gewürzte Grützwurst, die man zu Grünkohl und Kassler serviert. Die Kombination von Kohl und Fleisch findet sich in der bürgerlichen Küche in vielen Eintopfgerichten, zum Beispiel in der Kombination von Weißkohl und Hammelfleisch.

Ebenso wie in der Küche des Adels mischten auch die bürgerlichen Köche und Köchinnen gerne Süßes mit Herzhaftem, beispielsweise bei Himmel und Erde, das seit dem 18. Jahrhundert seinen Siegeszug durch die rheinische und niedersächsische Küche begann. Stampfkartoffeln und Apfelmus (manche schwören auch auf Birnen) wurden mit gebratener Blutwurst, gerösteten Zwiebeln und Speck serviert. In Bremen und Hamburg erhielt man auch hier Pinkelwurst als Beilage.

Gut ausgerüstet – die bürgerliche Küche

War die Grundausstattung der bürgerlichen Küchen mit dem offenen Herd, der aufgemauerten Feuerplatte und den Kochgefäßen aus Ton zunächst recht einfach, präsentierten die reichen Bürger ihren Wohlstand gerne auch in Form kostbarerer Kessel aus Bronze, Kupfer und Messing oder neu erfundenen Küchengeräten wie Waffeleisen, Sieben und Reiben. Kamine und Rauchfänge mit Funkenschutz minderten die Brandgefahr ebenso wie die Verlegung des Herdes in die Mitte des Raumes.

Das wichtigste Gerät in der Küche blieb – nach Messern und Beilen – jedoch der Mörser. Die Vorliebe zum Zerkleinern der Speisen, die auch im Zerkochen der Fleischspeisen zutage tritt, hing unter anderem sicher mit dem allgemein schlechten Zustand der Zähne zusammen, der zu einer Präferenz für musartige Gerichte führte.

Die Tischsitten in Bezug auf die Benutzung von Besteck ähnelten denen der niederen Adeligen. Auch in der bürgerlichen Küche blieb man lange Zeit auf den Gebrauch von Messer und Löffel beschränkt. Die als Teufelswerkzeug angesehene Gabel setzte sich erst später durch.

bast

Literaturhinweise:
Leo Moulin: Augenlust und Tafelfreuden. Essen und Trinken in Europa – Eine Kulturgeschichte, 1989
Ernst Schubert: Essen und Trinken im Mittelalter, Darmstadt 2006

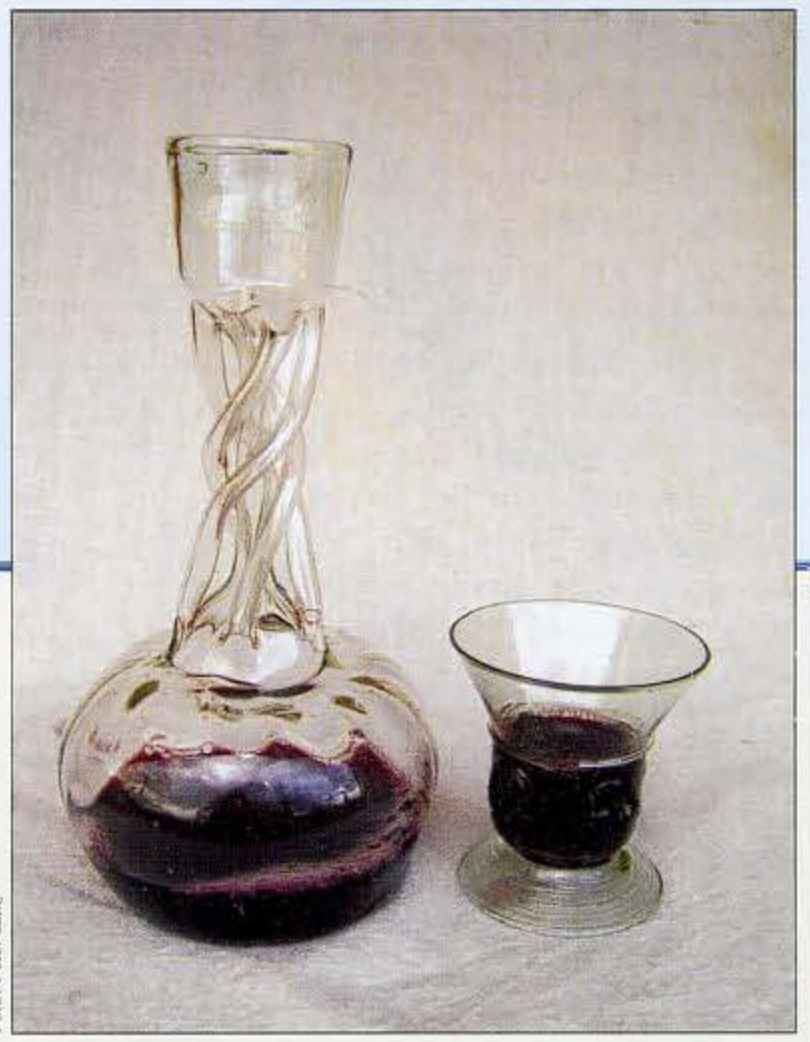


Foto: Peter Lutz

Hypocras nach Art des Languedoc

Aus dem „*Ménagier de Paris*": Für ein Viertelpfund Hypocras nach dem Maß von Béziers, Carcassonne oder Montpellier (also ungefähr 12 Unzen pro Pfund) nehmt fünf Drachmen (eine Drachme ist ungefähr 3,24 Gramm) fein ausgelesenen und gesäuberten Zimt; Ingwer, der gelesen und vorbereitet drei Drachmen ausmacht; Gewürznelken, Muskatblüte, Galgantwurzel, Muskatnuß, Narde, insgesamt eineinviertel Drachmen, wobei am meisten Nelke verwendet wird und von den anderen Zutaten immer weniger. Mahlet dies fein und gebt ein halbes Viertelpfund Blockzucker nach dem Maß von Paris (also ungefähr 16 Unzen pro Pfund) fein zerstoßen zu den obengenannten Gewürzen; Wein und Zucker werden in einem Topf auf kleinem Feuer erhitzt, wobei die gemahlenen Gewürze zugegeben werden. Gebt alles daraufhin durch das Seihtuch und seiht so oft, bis der Hypocras klar wird und eine ansehnliche rote Farbe bekommt. Wohlgemerkt müssen Zucker und Zimt im Geschmack vorherrschend sein. ◊

Spezereien und Genußmittel

Gemälde „Morgenschokolade" (Longhi, 1775/80)

Die Geschichte der Süßspeisen ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Schon im Ägypten der Pharaonen genoß man mit Honig übergossene Leckereien. In Hellas wurde Pinienharz gekaut oder auch an einer Mischung aus Nüssen, Honig und Gewürzen genascht, heutzutage gemeinhin als Nougat bekannt, und im Rom der Cäsaren lautete ein Backrezept frei nach Aspicius: „Entferne von besten afrikanischen Mostbrötchen die Kruste und weiche sie in Milch ein. Wenn sie vollgesogen sind, gib sie in den Ofen, aber nicht zu lange, damit sie nicht austrocknen. Nimm sie heiß heraus, übergieße sie mit Honig und steche hinein, damit sie sich vollsaugen. Streue Pfeffer darüber und serviere." Ein arabisches Sprichwort schließlich besagt: „Laßt uns Süßes essen, um über süße Dinge zu sprechen." Eine Aufforderung, die sich wohl die wenigsten Menschen entgehen lassen.

Daß man diesen Appell im Orient durchaus ernst nahm, bestätigt das Haushaltsbuch des Kalifen al-Azîs (957–996) nur zu gut. Unter der Überschrift „Zuckerbäckerei" wird nämlich der Einkauf von 350 kg Mandeln, 250 kg geschälten Pistazien, 22 kg Rosenwasser und 225 kg Honig aufgelistet. Auch 600 Jahre später, 1580, hatte der Zauber des Süßen den Osten, diesmal die Türkei, fest im Griff: Bei einem Umzug zu Ehren eines Prinzen ließ der Sultan einen zoologischen Garten aus Kandiszucker aufmarschieren – bestehend aus neun Elefanten, 17 Löwen, 19 Leoparden, 25 Geiern und anderem Getier, als da wären Giraffen, Störche und Kraniche.

Schnee mit Wein und Früchten

Süßspeisen gehören und gehörten definitiv zu den beliebtesten Nahrungsbestandteilen des Nahen und Mittleren Ostens. Diese Liebe zum Süßen wurde über Spanien und Sizilien, bedeutende Zentren der arabischen Kultur, an die Europäer weitergegeben. So hat die Küche des Okzidents der arabischen Welt zwei Dinge zu verdanken, die heutzutage aus der Welt der Konfiserie nicht mehr wegzudenken sind: Marzipan und, nach jahrhundertelanger Flaute in den Eisbechern, die Wiedereinführung des Gefrorenen.

Gemälde „Die Kuchenesser" (Perez, 1665/75)

Fotos (2): Tanja von Werner

Im antiken Europa hatten die Griechen um 500 v. Chr. angefangen, den Schnee vom Olymp mit Wein, Fruchtsäften und Honig zu mischen, und dem Arzt Hypokrates galt dieser Mix als ideales Heilungsmittel. Aber auch andere Große der Geschichte hatten es bereits kalt und süß zugleich geliebt – so der Legende nach der biblische König Salomon und der unvergleichliche Sänger Orpheus. Alexander dem Großen (356 v. Chr.–323 v. Chr.) weisen die Quellen ebenso einen Hang zum Gefrorenen nach wie dem exzentrischen Nero (37 n. Chr.–68 n. Chr.). Kredenzte ersterer seinen Offizieren vor der Schlacht eine Mischung aus Schnee, Wein und Früchten, ließ der römische Kaiser das ersehnte Gefrorene entweder in holzverkleideten Erdgruben einlagern oder es sich im Laufschritt direkt aus den Alpen oder den Albaner Bergen nach Rom bringen. Hier genoß er es dann garniert mit Datteln, Feigen und Mandeln, Früchten und Veilchen, beträufelt von Honig, Rosenwasser und Harz. Sollte das Eis übrigens bei seiner Ankunft im kaiserlichen Palast aufgetaut sein, so drohte dem für den Transport Verantwortlichen die Todesstrafe.

Plinius d. Ä. (um 23 n. Chr.– 79 n. Chr.) beschreibt eigens zur Konservierung von Eis und Schnee angelegte tiefe Keller. Diese gerieten mit dem Untergang des Römischen Reiches jedoch genauso in Vergessenheit wie so manch andere zivilisatorische Errungenschaft. Jahrhunderte mußten schließlich vergehen, bis die Konditorkünste muslimischer Köche dieses Wissen von neuem erweckten: Zwischen dem 11. und 13. Jahr-

hundert hatten sich wohlhabende Perser und Afghanen Eis aus den Gletschern der iranischen Hochgebirge schlagen lassen, um es dann mit Rosenwasser, Sirup und kandierten Früchten zu veredeln.

Speiseeis für Katharina von Medici

Auch den Arabern auf Sizilien war diese Gaumenfreude nicht unbekannt, und über sie schließlich drang die Kenntnis über diese aparte Bereicherung der Eßkultur nach Italien, bis an den Hof der Großherzöge der Toskana, den Medici. Ein Zuckerbäcker aus Italien, genauer aus Catania, hatte um 1530 schließlich die kühlende Wirkung von Salpeter entdeckt und so das erste von Jahreszeit und Temperatur unabhängige Speiseeis geschaffen. Wirkungsvoll wurde die neue Entdeckung 1533 auf der Hochzeit Katharinas von Medici präsentiert – garniert mit Himbeeren, Orangen und Zitronen.

Katharina von Medici, Gemahlin Heinrichs II. von Frankreich, ist somit nicht nur die Einführung der Damenunterwäsche und des Damensattels zu verdanken, sondern auch des Eises. Überhaupt sollte der Einfluß der Medici auf die Kochkunst von eminenter Bedeutung für Europa werden. Als Maria von Medici (1573–1642) im Jahre 1600 an den Hof ihres Gemahls, Heinrich IV. von Frankreich, kam, befanden sich in ihrem Gefolge nicht nur ein Alchimist, sondern auch eine Schar Köche. Deren Können revolutionierte die französische Küche von Grund auf und legte den Grundstein für die weltberühmte *haute cuisine* Frankreichs. Unter anderem verdanken wir der kulinarischen Experimentierfreudigkeit Marias und ihrer Zuckerbäcker das Sorbet, das aus gefrorener Milch und Honig hergestellt wird, die Cremefüllungen für Gebäck, den Mürbeteig und viele andere Rezepte.

Den zu den jeweiligen Medici-Hochzeiten geladenen Gästen gingen jedenfalls die kulinarischen Augen über, und so verbreitete sich das Eis zunächst unter den Adeligen Frankreichs. Lange Zeit blieb der kalte Genuß auch der Oberschicht vorbehalten. Erst 1672 sollte sich dies ändern. In diesem Jahr nämlich eröffnete der Sizilianer Francesco Procopio de'Coltelli, ausgestattet mit einer königlichen Lizenz, das erste Kaffeehaus in Paris. Es boomte – über Jahrzehnte hinweg, und Größen wie Voltaire und Rousseau, später Napoléon Bonaparte, gehörten zu seinen Gästen. Als die *Limonadiers*, die Saftmacher, schließlich auch mit der Erlaubnis ausgestattet wurden, Gefrorenes feilzubieten, und der Verkauf auf offener Straße begann, war der Siegeszug des Eises quer durch alle Schichten nicht mehr aufzuhalten – auch wenn Frau Goethe 1759 das Gastgeschenk eines französischen Offiziers strikt als ungesund zurückwies. Ihren Sohn Johann Wolfgang scherte das freilich nur wenig. In späteren Jahren entwickelte er eine Vorliebe für Himbeereis. 1790 wurde dann die erste Speiseeismaschine in den USA erfunden.

Vergoldetes Marzipan

Das zweite Zuckerbäckererbe, das Europa antrat, war, wie bereits erwähnt, das Marzipan. Woher der Name Marzipan stammt, darüber wird – wie so oft – gestritten. „Brot des Markus", also *marcis pan*, lautet der simpelste und weitestverbreitete Erklärungsversuch. Verwiesen wird aber auch auf den aus dem Venedig des 13. Jahrhunderts stammenden Begriff *Mar(t)zapane*, Bezeichnung für die kleinen Schachteln, in welchen man Gewürze und Konfekt zu packen pflegte.

Die modellierfähige Masse aus Zucker, geriebenen Mandeln und Rosenwasser galt als exquisite Köstlichkeit. Vor allem den Damen verehrte man seit dem 14. Jahrhundert dieses erlesene Naschwerk, aber auch Königen. So wurde Elisabeth I. von England (1533–1603) bei einem Besuch der Universität Cambridge nicht nur ein Paar parfümierter Handschuhe überreicht, sondern auch zwei Zuckerhüte und zwei Stück Marzipan.

Mit der Leckerei wurde ein derartiger Luxus betrieben, daß 1514 Venedigs Serenissima ein Gesetz gegen das Vergolden des Marzipans erließ. Erst seit dem 19. Jahrhundert, mit dem Aufkommen der Rübenzuckerproduktion und dem Import von Mandeln aus Übersee, wurde Marzipan auch für den Normalbürger erschwinglich.

Gleiches gilt für Zucker, der bislang als Luxusgut sondergleichen gegolten hatte, nur bisher zumeist durch Honig ersetzt worden war. Der Eroberer von Mexiko, Hernán Cortés (1485–1547), hatte schon früh den Wert von Zuckerrohrplantagen erkannt und diese eifrig bestellen lassen. Ein wahrer „Zuckerboom" setzte ein. Was immer essenswert erschien, wurde kandiert, also durch Übergießen mit einer lauwarmen Zuckerlösung allmählich zu einem zuckerwassergetränkten Gebilde umgestaltet: Erdbeeren, Kürbisse, Kartoffeln, sogar das Mark von Kakteen.

Nachdem im Mittelalter vor allem kandierte Blumen Gaumen und Auge erfreut hatten, wanden sich seit dem 17. Jahrhundert die Hofköche auf der steten Suche nach aparten Delikatessen für die fürstliche Tafel einer neuen Technik zu – dem Zuckerziehen bzw. -blasen. Avantgardistisch in diesem Fall: der spanische Hof. Hier wurde der Zucker zunächst eingekocht und als immer raffinierter angerichteter Schmuck auf den Tafeln und Buffets präsentiert. Um die gewonnene Masse noch modellierfähiger zu machen, wurde der Zuckerlösung überdies Tragant, der Saft der Astralagus-Pflanze, beigemischt.

Mörselkuchen

Foto: Peter Lutz

Die Zuckerbäckerei

Die Zuckerbäcker galten nicht als einfache Bäcker, sondern wurden vielmehr zu der Gruppe der Künstler gerechnet, wie eine Auflistung aus dem Jahr 1774 dokumentiert. Sie malten, zeichneten, modellierten und bildhauerten Zucker in allen erdenklichen Größen, schufen Menschen, Tiere und ganze Bauwerke, die dann zwischen den diversen Gängen dem staunenden Publikum vorgeführt wurden. (Die Teilnehmer am Wiener

Kongreß konnten sich ob der Fertigkeiten der Wiener Zuckerbäcker gar nicht mehr einkriegen.) Ihre Tradition geht im übrigen auf die burgundische Kuchenbäckerei zurück. Als sich Ferdinand I. (1503–1564) anschickte, den Thron von Ungarn und Böhmen zu besteigen, brachte er etliche Bäcker mit sich. Welche beeindruckenden Fertigkeiten unter anderem die Wiener Zuckerbäcker besaßen, wurde spätestens 1749 offenkundig, als Wien das 50jährige Jubiläum des Erzbischofs Collnitz beging. Die Zuckerbäcker erschufen nämlich ein 42 Fuß langes und 16 Fuß breites Triumphgebäude nebst dazugehörigen Schlössern, Gärten, Blumen, Tieren und allegorischen Figuren und Formen. Diese Zuckerkunstwerke waren, obgleich als Statussymbole betrachtet, übrigens nicht nur zum Bestaunen gedacht. Man aß sie auch, nachdem man sie ausgiebig begafft hatte.

Bis zum zweiten Weltkrieg wurde Zucker in die phantasiereichsten Formen gebracht. Um nur einige Highlights des 19. Jahrhunderts zu nennen: der Hexentanz auf dem Brocken, der Brand von Moskau, die Völkerschlacht bei Leipzig oder das Bombardement von Kopenhagen von 1807. Auch Schauspieler, berühmt-berüchtigte Kurtisanen und Politiker wurden in Zucker gegossen und geformt. Nach dem Krieg jedoch war der Rohstoff Zucker zu kostspielig, um für solche neckischen Tändeleien weiterhin verbraucht zu werden, und so ging die Kunst des Zuckerblasens verloren; allein in der Schweiz blieb sie erhalten.

Doch zum Glück gab und gibt es ja noch immer die Schokolade, die Pralinen, den Nougat…

Bitteres Wasser: Die Schokolade

1526 war der Konquistador Cortés nicht nur mit einem umfangreichen Bericht über die Eroberung der Neuen Welt zurückgekehrt, er hatte vielmehr auch eine Frucht mitgebracht, welche die Azteken *Xocóatl* oder *Xocólatl*, zu Deutsch „bitteres Wasser" nannten, und aus der eben jener Stoff gewonnen werden konnte, der zusammen mit Zucker und Milch zu dem wird, was wir heutzutage als Schokolade bezeichnen.

Selbstredend hatte Cortés auch gleich eine Maschine im Gepäck, mit der man das Getränk herstellen konnte. Aber erst 1544 wurde Trinkschokolade am spanischen Hof gereicht. In seinem „Originalrezept" mundete das nicht allzusehr. Erst die Beimengung von Honig und Rohrzucker machte es salonfähig. Anfangs von den Spaniern eifersüchtig gehütet, drang das Geheimnis der Schokoladenherstellung jedoch allmählich in das übrige Europa. Vor allem die aus Spanien stammenden französischen Königinnen, Anna (1601–1666) und Marie Therèse (1638–1683) von Österreich, wollten nicht auf den Genuß von Schokolade verzichten und führten diese konsequenterweise am französischen Hofe ein, wo die Schokolade von der immer nach neuem Amüsement suchenden Hofgesellschaft begeistert aufgenommen wurde.

Nichtsdestotrotz galt Schokolade bis in das 19. Jahrhundert hinein als Stärkungsmittel, vor allem bei Potenzstörungen, und konnte dementsprechend in Apotheken erstanden werden. Daß eine solche Verwendung wohl doch als etwas zu beschränkt empfunden wurde, das beweist die raffinierte Weiterentwicklung des Rohstoffes: Im Auftrag Herzog Choiseu du Plessis-Praslin, Gesandter des Sonnenkönigs Ludwigs XIV., kreierte dessen deutscher Koch das sogenannte „Reichstagskonfekt": Um die Regierungsarbeiten des „Immerwährenden Reichstags" aufzulockern, wurden Mandeln und Nüsse nicht nur überzuckert, sondern auch mit der gerade in Mode gekommenen Schokolade überzogen. Zu Ehren des Herzogs nannte der Koch das fertige Produkt „Praline".

Foto: Kristin Weber

Süße Pastete

Kaffee und Tabak

Der Genuß von Kakao bzw. Schokolade wurde auf alle Fälle niemals derartig in Frage gestellt und angeprangert wie der Konsum von Kaffee und Tee. Selbst in der Türkei ging die Eröffnung des ersten Kaffeehauses 1554 nicht ohne Hader mit muslimischen Konservativen vonstatten. 1517 hatten die Türken nach der Eroberung von Ägypten die wohl aus Äthiopien stammende Kaffeebohne kennengelernt. Fast 100 Jahre dauerte es, bis Europa nachzog: 1645 eröffnete das erste Kaffeehaus in Venedig, 1652 in London, 1672 in Paris. Die Türkenbelagerung von Wien, 1684, hatte schließlich auch ihre guten Seiten: 500 Säcke Kaffee wurden nach der Flucht der Türken sichergestellt – das erste Wiener Kaffeehaus konnte eröffnen; 1787 zählte man hier schon 68 Cafés. In Berlin war man hingegen nicht so flott, hier dauerte es noch bis ins Jahr 1721, bis sich die Tore des ersten Kaffeehauses öffneten.

Schokolade, Eis, Pralinés und eine gute Tasse Kaffee – fehlt nur noch der Tabak, um die im Kaffeehaus verbrachten Stunden perfekt zu machen. Daß der Genuß dieses ebenfalls aus der Neuen Welt mitgebrachten Krautes zunächst aber alles andere als wohlgelitten war, davon zeugen zahlreiche Verbote. Wer sich 1691 in Lüneburg beim Rauchen erwischen ließ, dem drohten Auspeitschung und Gefängnis. Im Herzogtum Jülich-Berg bedurfte es um 1700 eines sogenannten „Freizettels", um schmauchen zu dürfen. Wer diesen nicht vorweisen konnte, mußte 20 Golddukaten zahlen. Kurz, Tabak wurde von den einen für ein Geschenk des Himmels gehalten, von den anderen für ein Teufelskraut, dessen Rauch nichts anderes als aufsteigender Höllenqualm sei. Erst allmählich wurde dieses Laster salonfähig.

Wie so vieles, hatte auch der Tabak seine Karriere als Heilmittel gestartet. Katharina von Medicis Sohn, der nachmalige Karl IX., litt an Migräne, die schlußendlich durch das „indianische Wundermittel" in Form von Schnupfpulver gelindert werden konnte. Begeistert folgten Ärzte, Apotheker und Patienten dem französischen Vorbild, und so wurden aus der Tabakpflanze allerorts Tinkturen, Pillen, Salben und Klistiere hergestellt. Andere ließen sich nicht so ohne weiteres überzeugen, wie Jakob I. von England (1566–1625), der nicht nur horrende Zölle auf dieses immer beliebter werdende Genußmittel legte, sondern 1616 eine Schrift verfaßte, in der er aufgebracht den Konsum des Tabaks verdammte, den „*Misokapnos, Counterblast to Tobacco*".

Sei es aber wie es sei. Der Streit zwischen Rauchern und Nichtrauchern wird wohl ewig weitergehen – genauso wie Spezereien, Naschwerk, Süßes eine unwiderstehliche Anziehungskraft ausüben und schon immer ausgeübt haben.

tvw

Literaturhinweise:
Coe, Sophie D. / Coe, Michael D.: Die wahre Geschichte der Schokolade, Frankfurt am Main 1999
Meuninger, Annerose: Genuß im kulturellen Wandel: Tabak, Kaffee, Tee und Schokolade in Europa (16.–19. Jh), Stuttgart 2004
Schultz, Uwe (Hrsg.): Speisen, Schlemmen, Fasten. Eine Kulturgeschichte des Essens, Frankfurt am Main [u. a.] 1993

Feste und Bankette

Die Freuden der Tafel zählen zu den ältesten Vergnügen der menschlichen Zivilisation und Kultur. Schon die Götter – und hier macht es keinen Unterschied, ob sie elegant arrangiert auf dem Olymp thronen oder lauthals pokulierend die Wände von Walhalla zum Erzittern bringen – liebten das gesellige Beisammensein. So manches Ereignis von dramatischer Tragweite nahm im Angesicht von Ambrosia, Met und ewigwährendem Schweinebraten seinen Anfang – man denke hierbei nur an den Trojanischen Krieg oder die Ermordung Baldurs, die bekanntlich gleich den Untergang der ganzen Welt einleitete. Bankette waren Höhepunkte von Hoftagen, Verlobungen, Hochzeiten und Kindstaufen. Feierliche Einzüge, Siegeszüge und Turniere endeten mit einem Festmahl, und auch beim Begängnis war das Totenmahl eines der wichtigsten Bestandteile, sollte es doch ursprünglich die Welt der Toten mit der der Lebenden versöhnen. Das Reichen von Salz und Brot galt als Zeichen unverbrüchlicher Gastfreundschaft – wer dies mißachtete, war der schändlichste aller Verräter. Gleichzeitig jedoch wurden Bankette auch zu einem Mittel, Macht prahlerisch zum Ausdruck zu bringen.

Um die rechte Atmosphäre für ein Bankett zu schaffen, wurden daher weder Kosten noch Mühen gescheut. Erwies sich die heimische Festhalle als zu klein und unelegant, traf man sich unter freiem Himmel, ließ Zelte errichten oder gar ganze Gebäude. Von einem solchen Unterfangen weiß auch Benesch von Weitmil zu berichten, der in seiner Chronik den Mainzer Hoftag vom November 1357 beschreibt. Für das dazugehörige Festbankett hatte man inmitten der Stadt, genauer gesagt auf dem Marktplatz, eine angemessene Festhalle errichtet, wohin, wie der Autor ausdrücklich betont, viele Tafeln und Tische gebracht worden waren.

Ein kaiserlicher Hoftag

In einem feierlichen Zug näherten sich Kaiser und Reichsfürsten, doch nur Kaiser Karl IV. ließ sich auf einem erhöhten Platz nieder. Nunmehr walteten die höchsten Würdenträger ihres Amtes: Die Erzbischöfe von Köln, Mainz und Trier erschienen mit den Reichssiegeln; dann trat der Erzmarschall, der Herzog von Sachsen, auf – nicht zu Fuß, sondern auf einem Roß sitzend, in der Hand ein silbernes Gefäß mit Hafer für die Pferde des Kaisers. Seine Aufgabe war es zudem, die anwesenden Fürsten zu den für sie vorbereiteten Plätzen zu dirigieren. Auch der Markgraf von Brandenburg, seines Zeichens Erzkämmerer, ritt ebenfalls hoch zu Pferde ein, jedoch mit einer goldenen Schüssel und Handtüchern bewehrt. Beides offerierte er dem Kaiser. Der Pfalzgraf bei Rhein setzte alsdann goldene Schüsseln vor den Monarchen und kostete die Speisen vor. Der Herzog von Luxemburg schließlich reichte Karl den Wein, selbstredend in goldenen Bechern und natürlich von ihm – immerhin fungierte er als Mundschenk – vorgekostet. Nunmehr erschienen unter Trompetenschall und begleitet von einer ganzen Meute Hunde der Erzjägermeister und Unterjägermeister, der Markgraf von Meißen und Graf von Schwarzburg, um einen Hirsch und ein Wildschwein zu präsentieren. Das Fest konnte beginnen.

7 Stunden Völlerei für 20 000 Dukaten

So bombastisch dies erscheinen mag, es war nichts gegen das Raffinement, das italienische Fürsten für sich und ihre Gäste entdeckt hatten, zumal bei deutschen

Foto: Tanja von Werner

Veranstaltungen eher das Trinken im Vordergrund stand denn das Essen. Berühmt-berüchtigt jedenfalls waren vor allem die Feste, die Kardinal Pietro Riario veranstaltete. So inszenierte dieser Lieblingsneffe Papst Sixtus' IV. am 7. Juni 1483 für Eleonore von Aragon ein Festmahl, das nicht weniger als sieben Stunden dauerte. Auch für dieses Bankett wurde eigens ein aus Holz und Tuch bestehender Palast errichtet, dessen Wände jedoch täuschend echt einen steinernen Bau nachahmten. Wie es sich gehörte, wurden Gold- und Silbergeschirr sowie mit Edelsteinen bestückte Gefäße auf einer Kredenz zur Schau gestellt.

Zuerst nahmen die Geladenen einen Aperitif aus gezuckerten Früchten und Malvasierwein zu sich. Nachdem sie sich die Hände mit Rosenwasser gereinigt hatten, ließen sie sich an der Tafel nieder, welche mit insgesamt vier Tischtüchern gedeckt war. Unter Trompetenschmettern wurde der erste Gang aufgetragen: Fische, Kapaune, Fasane, Kälber, Ziegen, Kaninchen, Hirsch, Bär und gebratene Pfaue, die noch immer ihr Rad schlugen. Die Gesellschaft schlürfte erlesene Weine aus goldenen Bechern und brach gold- und silberüberzogenes Brot, während auf einer Bühne Balletteinlagen und Pantomimen zum besten gegeben wurden, bei denen das Getänzel leichtbekleideter Nymphen genauso wenig fehlen durfte wie muntere Zentaurenkämpfe. Zudem wurde eine große Anzahl an sogenannten Schaugerichten vorgeführt, also Gerichte, die lediglich das Auge, nicht aber den Gaumen erfreuen sollten. Hierzu zählten ein aus einem Kalbskopf geformtes Haupt eines Einhorns, aus Zucker geschaffene Burgen, eine Schlange, die sich um einen Berg ringelte, Schiffe, Venus, die auf einem von Schwänen gezogenen Wagen daherkam, oder Ceres, die sich von zwei Aalen ziehen ließ, und schließlich die Taten des Herkules.

Der Seneschall, selber von oben bis unten mit Goldketten und Juwelen behangen und in wechselnden Gewandungen auftretend, kündete jeden Gang an. Dieser bestand wiederum aus mehreren Teilen. Nach zehn bis zwölf Gerichten wurde jedesmal eines der vier Tischtücher entfernt und der Gesellschaft die Möglichkeit gegeben, sich die Hände in Rosenwasser zu reinigen.

Es überrascht nicht, daß das Festessen den päpstlichen Nepoten 20000 Dukaten kostete.

Köstlichkeiten unter Totenschädeln

Solche Prachtentfaltung konnte nur schwer überboten werden. Also ver-

Fotos (2): Tanja von Werner

fiel der Bankier Lorenzo Strozzi auf eine äußerst ungewöhnliche Idee. Als seine Gäste den Speisesaal betraten, erwartete sie dort auf Kredenz und Tafel ein anmutig arrangiertes und beleuchtetes Ensemble aus Skeletten, Totenschädeln und Knochen – allesamt Attrappen, die Köstlichkeiten und Spezereien verbargen. Den Geladenen hatte es aber nicht nur die Sprache, sondern auch gleich den Appetit verschlagen. Lediglich der Hofnarr des Papstes ließ sich nicht von dem genußvollen Verzehr des Dargebotenen abbringen. Der Gastgeber, im Vorfeld schon Schlimmes ahnend, hatte den kulinarischen Qualen seiner Gäste jedoch vorgebaut: Auf ein Zeichen sprangen die Türen zu einem weiteren Saal auf und öffneten den Anblick auf eine Tafel, die sich unter einem Sternenhimmel erhob. Aber auch hier wirkten „Wunder": Als die erleichterte Schar endlich Platz genommen hatte, hob ein Mechanismus Speisen und Getränke unter dem Tisch hervor.

Die Festlichkeiten zur Vermählung Lorenzos von Medici, dem berühmt-berüchtigten Stadtherrn von Florenz, mit Clarice Orsini im Jahre 1469 waren nicht minder staunenswert. Die Hauptfeierlichkeiten erstreckten sich über mehrere Tage, und noch vor Beginn wurden 150 Kälber, 4000 Hühner und Enten, Fische und Wildbret, zudem fässerweise heimische und fremde Weine großzügig an das Volk verteilt. Im Palasthof und der Loggia wurden fünf Festtafeln aufgebaut, an welchen Ritter und Damen, der Sitte der Zeit entsprechend, getrennt voneinander speisten: 50 junge Edeldamen versammelten sich also um den Tisch der Braut, welcher sich in der Loggia befand, während Lucrezia Tornabuoni, die Mutter Lorenzos, mit den älteren Damen im Innern des Palastes tafelte. Der Bräutigam und sein Bruder wiederum speisten an Tischen, die am Eingang des Palastes errichtet worden waren, die älteren Herren an noch einem anderen Tisch. Etliche weitere Tafeln standen im Innern des Palastes – um die berühmte David-Statue herum, im Garten, am Brunnen, aber ebenso außerhalb, um zu garantieren, daß auch wirklich jeder, vom Höchsten bis zum Geringsten, an den Festlichkeiten teilhaben konnte.

Auch hier wurden die Gänge mit Fanfaren angekündigt und auf Wink des Haushofmeisters an allen Tischen zugleich abgesetzt; ein Diener bediente jeweils zwei Personen.

In großen Messingbehältern wurden Gläser bereitgehalten; auf den Tafeln befanden sich mit Eiswasser gefüllte Silberbecken, um Gläser und Getränke zu kühlen. Piero di Marco Parenti, der die Feierlichkeiten der Nachwelt überliefert hat, betont zudem ausdrücklich, daß es auch silberne Salzstreuer, Gabeln, Messer und Löffel gab, und wird erst recht nicht müde zu erzählen, daß an jeder Tafel zur Freude der Gäste musiziert, getanzt und geschauspielert wurde.

Als Maria von Medici am 5. Oktober 1600 Heinrich IV. von Frankreich heiratete, wurde für 300 Tischgäste ein Menü von 60 Gängen vorbereitet – hiervon 24 kalte Gerichte, unter anderem gemischte Salate, Ochsenzunge, Kalbs- und Wildschweinpastete, Tauben, Hühner und anderes Federvieh. Es folgten 28 warme Gerichte mit und aus Fasanen, Kapaunen, Wachteln, Drosseln, Lerchen, Rebhühnern und Spanferkeln; als krönender Abschluß wurden Süßspeisen aufgefahren, zudem Käse, Gemüse, Eis und Pfirsiche in Wein.

Das Fasanenfest

Aber solche gesellschaftlichen Unternehmungen waren nicht nur kulinarische Höhenflüge. Auch eine der ältesten bekannten Opern, nämlich die „Euridice" aus der Feder Jacopos Peri, verdankt ihre Entstehung der Heirat von Maria und Heinrich. Vor allem waren es der französische und der burgundische Hof, die Maßstäbe setzten, was Prachtentfaltung und Luxus anbelangte. Nirgendwo sonst schien der Erfindungsreichtum der Organisatoren dieser Lustbarkeiten, der sogenannten *maîtres de plaisir*, so phantastische Urständ zu feiern, mit seinen Schaugerichten und prunkenden *entrements*, den Einlagen aus Gesang, Tanz und Pantomime, wie hier.

Eines dieser Feste, das – von der Chronistik in lebendigsten Farben beschrieben – in die Geschichte eingegangen ist, war das *„Banquette de Voeu"*, das sogenannte Fasanenfest. Im Jahre 1453 war die Situation in und um Byzanz nicht nur betrüblich, sondern regelrecht beängstigend. Der türkische Sultan Mohammed II. schickte sich an, die letzte christliche Bastion Kleinasiens zu erobern – Byzanz. Verzweifelt wandte sich Kaiser Konstantinos XI. Palaiologos um Hilfe nach Europa, doch dessen Fürsten winkten entweder ab oder, noch besser, veranstalteten erst einmal – wohlgemerkt Monate nach dem Fall von Byzanz – ein großes Fest, um ihre ritterliche Hochherzigkeit zu demonstrieren und sich – *à la mode* sozusagen – schließlich doch noch auf einen Kreuzzug gegen die Muselmanen einzuschwören.

Während die großherzoglichen Festarrangeure also am grandiosen Auftritt werkelten, rief Herzog Philipp von Burgund, Poseur und Machtmensch zugleich, seine Befehlshaber, Hauptleute und Vasallen in das Hôtel de la Salle in Lille. Am 17. Februar 1454 war es dann soweit, und unter lautem Trompetenschall öffneten sich die fünf von grau-schwarz gekleideten Bogenschützen bewachten Türen zu einem mit Tapisserien – sie zeigten übrigens die Taten des Herkules – verhangenen Saal. In dem Saal selbst hatte man drei unterschiedlich große Tafeln aufgebaut. Daß es sich hierbei um keine Tische im

landläufigen Sinn handelte, lassen die Tafelaufsätze erkennen, die die Gäste noch vor Beginn des eigentlichen Mahls ausgiebig zu bewundern Gelegenheit hatten.

Selbst die kleinste der Tafeln bot immerhin noch genug Platz für einen von exotischen Tieren bevölkerten Wald, einen beweglichen Löwen, einen Mann, der seinen von dem Löwen verängstigten Hund schlug, und schließlich einen Händler, der seine Waren in einem Dorf feilbot.

Auf der mittleren Tafel erhob sich nicht nur eine verglaste Kirche, die über Glocke und Orgel verfügte und vier Sängern Platz bot, sondern es wurde dem staunenden Publikum auch noch ein komplett aufgetakeltes und voll bemanntes Schiff vor Anker präsentiert sowie ein Springbrunnen aus Blei und Glas, inmitten einer Kunstlandschaft von teils gläsernen, teils aus Saphiren und anderen Edelsteinen kreierten Sträuchern, Blättern, Blumen, Steinen und Felsen. Inmitten dieser Pracht stand schließlich noch der Heilige Andreas mit einem Kreuz, aus dem eine Wasserfontäne emporschoß.

Auf der dritten und größten Tafel schließlich stand eine riesige Pastete; diese war so groß, daß 20 lebendige Personen Platz in ihr hatten. Was aber machen 20 Burgunder in einer Pastete? Klar doch: Sie musizieren! Daß neben dieser Pastete noch Platz für weitere Tafelaufsätze war, hält man schier nicht für möglich, aber laut der Chronisten konnte auch noch ein Schloß bewundert werden, um dessen Donjon sich Melusine in Schlangengestalt wand, derweil Orangenwasser aus den kleineren Türmen hervorsprang, um sich in den Schloßgräben zu verteilen. Auf einem Hügel thronte zudem noch eine Mühle, auf deren Dach wiederum eine Elster hockte, auf die Bogenschützen zielten. Daneben gab es auch einen Weinberg inklusive Faß, aus dem ein süßes und ein bitteres Getränk flossen. In einer anderen Szene schlich ein Tiger durch eine Wüste, trabte ein Kamel, flogen Vögel auf und umarmten sich ein Ritter und seine Dame bei zärtlichem Tête-à-tête in einem Rosenhain. Doch damit längst noch nicht genug: Zwischen mit Glas und Spiegeln bestückten Bergen – es sollte eine Winterlandschaft simuliert werden – ritt ein

Foto: Tanja von Werner

Narr auf einem Bären einher, und auf einem See schließlich, dieser natürlich umringt von mehreren Städten und Schlössern, hatte ein Schiff volle Segel gesetzt.

Zu Recht fragt man sich, wie groß diese Tafeln wohl waren, die sich schier unter der Last allegorischer Darstellungen bogen.

Gewürzwein aus der Damenbrust

Natürlich durfte bei soviel exzentrischem Gepränge ein kostbar bestücktes Buffet nicht fehlen. Das Gold- und Silbergeschirr sowie die mit Edelsteinen bestückten Kristallgefäße waren jedoch nichts gegen die Statue der von einem angeblich lebendigen Löwen bewachten Dame, die übrigens außer ihrem langen Haar und einem kostbaren Hut nichts trug, was man als Kleidungsstück hätte identifizieren können; lediglich feines Tuch bedeckte schamhaft, was man nicht unbedingt sehen sollte – und das war reichlich wenig, zumal neckischerweise während des gesamten Banketts Gewürzwein aus der rechten Brust der Dame sprudelte.

Derweil schwirrten extra abgestellte Ritter und Knappen – die einen in Damast gekleidet, die anderen in Seide – umher, um die Gäste angemessen zu umsorgen.

Selbstredend war die Bewirtung der Gäste exquisit und aufwendig. Pro „Schüssel" wurden 48 unterschiedliche Speisen gereicht, als Bratenbehälter dienten in Blau und Gold ausgeschlagene Wagen. Was genau gegessen wurde, berichten die Chronisten jedoch nicht – galt es doch als unfein, allzuviel Worte über kulinarische Wunder zu verlieren.

Viel wichtiger erschienen ihnen so denn auch die Unterhaltungseinlagen, deren erste der Auftritt eines Tenors und dreier Kinder war.

Der 20jährige Karl Graf von Charolais, besser bekannt als Karl der Kühne, Sohn des Herzogs von Burgund und der Isabella von Portugal, präsidierte über die größte der Tafeln. Nicht in der Lage, auch nur einen geraden Ton zu singen, hatte er dennoch eine umfangreiche musikalische Ausbildung erhalten und galt als einer der herausragendsten Musikmäzene seiner Zeit; sicherlich hatte er einen großen Einfluß auf das dargebotene musikalische Unterhaltungsprogramm, das aus vier *entrements* bestand und aus einem Wechselspiel zwischen den Spielleuten und Sängern im Saal, den Musikanten in der Pastete und den Organisten bzw. Sängern der Kirche.

Kaum also hatten Tenor und Kinder die Bühne verlassen, trat auch schon ein Dudelsack spielender Schäfer aus der Pastete hervor. Ein rot aufgezäumtes Pferd ritt in den Saal, auf ihm – Rücken an Rücken – zwei Trompeter, das Ensemble zudem umringt von 16 Rittern. Nach diesem grandiosen Auftritt erklang nicht nur die Orgel der Kirche auf der kleinen Tafel, sondern dröhnte es mal wieder aus der Pastete – diesmal deutsches Horn. Ein Kobold erschien im Saal und ein Gaukler, sich gegenseitig jagend, Faxen machend.

Unter fröhlicher Musik aus der Pastete hob sich vor dem Publikum schließlich ein Vorhang, und auf einer am Ende des Saales installierten Bühne begann der erste Akt des Schauspiels „Jason". Als der Held, der das Goldene Vlies erringt, war seine Geschichte von herausragender Bedeutung für den Herzog, hatte dieser doch 1430 den exklusiven Orden des „*Toison d'Or*", des Goldenen Vlieses, gegründet.

Höhepunkt des Festes: Das Kreuzzugsgelübde

Um den Herzog, Burgund und seine Herrschaft zu feiern, wurden die Darbietungen immer extravaganter – sie beinhalteten einen singenden Hirschen, einen Kampf Jasons mit einem Drachen, Falken und Reiher, die durch den Saal flogen, ein feuerspuckendes Ungetüm, das ebenfalls durch die Lüfte segelte, einen wilde Rinder anspannenden und den Acker mit ausgeschlagenen Drachenzähnen säenden Jason, Krieger, die ihnen jäh entwuchsen, schließlich kläffende Hunde, Jäger, einen grünberockten Riesen und sogar einen Elefanten. Auf dessen Rücken, in einem kastellartigen Bau sitzend, war niemand anders als die „Heilige Kirche" höchstpersönlich erschienen, eine in Trauerkleidung gehüllte Dame, gemimt vom Cheforganisator und Chronisten der munteren Ereignisse, Oliver de la Marche.

Vor der Tafel des Herzogs brach „*Ecclesia*" in Wehgeschrei über die schlechte Behandlung durch die Ungläubigen aus – wohlgemerkt, auch dies in anmutige Verse gesetzt. Ebenso beklagte sie die Langsamkeit der Gläubigen bei ihrer Rettung.

Somit war der Höhepunkt des Festes erreicht: „Goldvlies", der Wappenkönig des „*Toison d'Or*", näherte sich mit einem lebendigen Fasan auf der Faust. Im Namen der beiden Damen, die ihn begleiteten, übergab der Herold dem Herzog den mit einem goldenen, edelstein- und perlenbestückten Halsband aufgeputzten Vogel. Im Gegenzug händigte Philipp ein Schreiben aus – das herzogliche Kreuzzugsgelübde auf Gott, die Jungfrau Maria und den Fasan. Lauthals wurde es verkündet.

Kaum waren diese Versprechungen verklungen, als die männlichen Gäste adeliger Provenienz nicht mehr an sich hielten und nun ihrerseits in Gelübde ausbrachen, die genauso farbenprächtig wie hysterisch waren; so das Versprechen des jungen Philippe Pot, mit bloßen Armen in den Kampf zu ziehen. Begleitet sollte soviel Ausbund an tugendsamer Männlichkeit von *Grâce Dieu*, Gottes Gnade, und zwölf Tugenden werden. Ein entsprechend kostümierter Damenflor raschelte durch den Saal. Verse, die Treue, Menschenliebe, Gerechtigkeit, Vernunft, Klugheit, Mäßigkeit, Stärke, Wahrheit, Freigebigkeit, Fleiß, Hoffnung und Tapferkeit priesen, wurden vorgetragen. Im Hochflug ritterlicher Gefühle folgten bis in den frühen Morgen Tanz und Turnier.

Das „*Banquette de Voeu*" aber sollte als unvergleichlich in die Geschichte einziehen. Selbst wenn der Kreuzzug schließlich nicht stattfand, so war durch das Fest der Ruhm des burgundischen Hofes nur noch gemehrt worden. Die ehrgeizigen Bemühungen seiner Herzöge ließen ihr Reich zu einem in ganz Europa bewunderten und imitierten Zentrum von Kultur, Etikette und Rittertum werden. Bis heute.

tvw

Literaturhinweise:
Cosman, Madeleine Pelner: Fabulous Feast. Medieval Cookerey and Ceremony, New York 1976
Kolmer, Lothar (Hrsg.): Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Beiträge des internationalen Symposions in Salzburg, 29. April bis 1. Mai 1999, Paderborn [u.a.] 2000
Laurioux, Bruno: Tafelfreuden im Mittelalter. Die Eßkultur der Ritter, Bürger und Bauersleut, Augsburg 1999
Quéruel, D.: Des entremets aux intermèdes dans les banquets bourguignons, in: Banquets et manières de table au Moyen Age (Aix-en-Provence, 1996), pp. 141–57

Foto: British Library, London

Die Mahlzeiten

Tischzuchten, Rangordnung Geschirr und Besteck

„Warum rülpset und furtzet ir nit, hat es euch nicht gesmacket?" Dieser berühmt-berüchtigte Satz Luthers hat nicht zu unerheblichem Maße die moderne Vorstellung von der mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Eßkultur geprägt und somit auch die Ansicht, daß Saufen und Fressen sowie allerlei Derbheiten in dieser Epoche sozusagen ein „Muß" darstellten, wenn es um Tischsitten ging. Weit gefehlt. Die Menschen des Mittelalters hatten ein ganz genaues Bild davon, wie man sich am Tisch benehmen sollte – und dieses unterschied sich im großen und ganzen gar nicht so sehr von dem, was Knigge & Co. auch noch heute als *comme il faut* bei Tisch betrachten, nur daß man eben nicht Pappritz oder Knigge hieß, sondern Clara Hätzlerin oder Hans Sachs und die Bücher der Etikette Titel trugen wie „*Dy hoffzucht*" oder „*Der kindere hovescheit*". Diese Werke des guten Tons, unter dem Oberbegriff „Tischzuchten" dem interessierten Publikum präsentiert, richteten sich – die Titel lassen es ahnen – an die aufstrebende Jugend des Patriziertums und des Adels und instruierten genauestens über die angemessenen Vorgänge bei Tisch, aber auch über das unmittelbare Vorher und Nachher inklusive des Nachhausewegs.

Entstanden waren erste Schriften unter anderem im Spanien des 12. Jahrhunderts; der deutschsprachige Raum zog mit „Tannhäusers Hofzucht" knapp 100 Jahre später nach. Auch in England, Frankreich, Skandinavien und Italien blühte und gedieh dieser Zweig der pädagogischen Literatur, als deren Urheber zunächst wohl Kleriker auszumachen sind.

Um 1252 verfaßte Bischof Robert Grosseteste von Lincoln für die Gräfin von Lincoln eine umfangreiche Anweisung zur Haushaltsführung, in welcher er die Dame nicht nur über die allgemeine Organisation eines adeligen Hofes instruierte oder den Umgang mit ihrem Hofpersonal, sondern auch Anweisungen zum Empfang von Gästen erteilte, was zudem die Bedienung an der Tafel beinhaltete. Dementsprechend verbreitete sich der rege Kirchenmann auch über Sitzordnung, die Bedienung, die Kleidung der Bedienenden und die Anzahl der Gänge. In seinem Werk sah er zum Mittagsmahl zwei Hauptgänge vor, die besonders üppig ausfallen sollten, damit jederzeit garantiert sei, daß auch für die Armen noch etwas abfalle. Es folgten zwei ebenfalls üppige Zwischenmahlzeiten und am Abend ein aus einem Gang und einem Zwischengericht bestehendes Menü.

Wer darf wieviel essen?

Dies nimmt sich reichlich bescheiden aus, sieht man auf den um 1500 entstandenen Speiseplan des Reichsgrafen Joachim von Öttingen, der vorsah, dem Grafen an einem normalen Tag mittags ein Acht- und abends ein Sechsgängemenü aufzutragen. Vergessen waren die Zeiten, da Philipp III. von Frankreich festgelegt hatte, daß ein Adeliger nicht mehr als drei Gänge zu sich nehmen dürfe – so geschehen 1279. Daß nicht jeder das Recht hatte, das gleiche zu essen, und strikt zwischen Herrenspeise und Bauernspeise unterschieden wurde, lassen zahllose Hofordnungen erkennen. Auch die Anzahl der Gänge wurde streng geregelt. So legte wiederum der Speiseplan des Reichsgrafen Joachim fest, daß Räte und Hofdamen mit sechs Gängen zu rechnen hatten, Priester und Adelige mit fünf, die Aufseher der Pferde mit sechs und die Knechte und Arbeiter mit vier bzw. drei Gängen, je nachdem, ob mittags oder abends serviert wurde. Kochbücher des Mittelalters jedenfalls verzeichnen zehn und mehr Speisegänge. Ihre Anzahl war von dem sozialen Prestige des Essenden abhängig, ebenso die Anzahl der Speisen, aus dem ein solcher Menügang bestand, in deutschen Tischzuchten als *traht* oder *(ge)richt* bezeichnet.

Fürstliche Mahlzeiten galten per se als eine Demonstration von Macht und Würde, und dementsprechend entfaltete sich um sie ein komplexes Zeremoniell, zu dem – so der Franziskaner Bartholomaeus Anglicus († nach 1250) – nicht nur die Opulenz der Gerichte

und Mannigfaltigkeit der gereichten Getränke gehörten, sondern auch der richtige Zeitpunkt, das richtige Ambiente, angemessene Kleidung, das höflich-heitere Verhalten des Gastgebers, auch Musik und Gesang, genügend Kerzen sowie das richtige Betragen der Dienerschaft.

Festliches Ambiente wurde unter anderem durch die Errichtung von Zelten und ganzen Hallen geschaffen. Der Festsaal sollte geschmückt, die Sitze mit Kissen zurechtgemacht und der Boden mit Rosen und Teppichen bedeckt sein. Ebensowenig durften die Tischtücher fehlen. Seit dem 15. Jahrhundert waren feine mit Gold- oder Silberborten versehene Tücher unerläßlich, wollte man zur tongebenden guten Gesellschaft gehören. Die Platten der Tische wurden eigens in den Saal hineingetragen und auf Holzböcken niedergestellt; ebensoleicht konnten sie auch wieder abgebaut, nämlich herausgetragen werden – unsere Redewendung „die Tafel aufheben" stammt aus dieser Zeit des mobilen Tisches. Erst im Laufe des Mittelalters entwickelte sich die feste Tafel, wohl als Ergebnis des Einsatzes von prachtvollen Tafelaufsätzen. Diese aus Gold, Silber, Edelsteinen und Glas bestehenden Verzierungen stellten ganze Landschaften nach, Tiere, Menschen und Heilige, die in Wäldern, Schlössern und Städten umherparadierten.

Der Reichtum der Tafel

Der Reichtum der Tafel fand seinen Ausdruck aber auch in kostbarem Eßgeschirr. Hielten im Frühmittelalter noch Brotscheiben als Teller her, deckte allmählich irdene Ware den Tisch des einfachen Mannes und war auf der Tafel der Wohlhabenden Zinn-, wenn nicht gar Silbergeschirr, dieses zuweilen sogar vergoldet, vorzufinden.

Eine Aquamanile; in solchen Gefäßen wurde Wasser zum Waschen der Hände vor dem Essen gereicht.

Auch um die Trinkgefäße entstand ein wahrer Kult. Der *„Codex Falkensteinienis"* aus dem 12. Jahrhundert verzeichnet unter anderem sechs silberne Trinkgefäße mit Deckel, fünf silberne Schalen ohne, drei silberne Kelche mit und vier ohne Deckel. Der Herzog von Görz-Tirol nannte zwei goldfüßige und mit goldenen Deckeln geschlossene Trinkgefäße aus Beryll sein eigen, ein aus Horn geschaffenes Gefäß mit vergoldeten Ringen, drei kleinere Gefäße, außerdem solche, die aus Nüssen hergestellt worden waren und gleichfalls vergoldete bzw. versilberte Füße hatten. Erst seit dem 15. Jahrhundert erwähnen die Tischzuchten die Verwendung von Gläsern.

Die Gäste werden mit Getränken bedient.

Wasserkannen und Handbecken waren selbstredend aus Gold oder Silber. So besaß Heinrich III. von England († 1272) ein Becken in Gestalt eines Pfaus. Von Kaiser Friedrich I. († 1190) ist bekannt, daß er die Trinkgefäße an seine Gäste verschenkte – ein Drang, dem Richard Löwenherz († 1199) anscheinend mit soviel Elan nachkam, daß seine Räte ihm einen einjährigen Geschenkestop auferlegten. Der Monarch wußte freilich diese Regelung zu umgehen, indem er das Geschirr einfach seinen Rittern und Adeligen vom Fenster aus zuwarf.

An den Tisch wurden die Speisenden in streng hierarchischer Reihenfolge gesetzt – eine anstrengende, bisweilen unangenehme Aufgabe, die der Truchseß zu erfüllen hatte. Ihm oblag es auch, auf die Einhaltung des Hofprotokolls zu achten – ein sicherlich noch undankbarerer Job. Kein Wunder also, daß ihm zur Durchführung seines Arbeitsauftrages ein Stab verliehen worden war.

Versammelte man sich um einen Tisch, so gebührte dem Hausherrn der Platz am Kopfende, Ehrengäste wurden auf den Platz ihm gegenüber gesetzt. Es bestand jedoch auch eine Variante, bei welcher der Hausherr sich inmitten der Längsseite der Tafel niederließ und die anderen am Tisch Versammelten mit abnehmender Rangfolge links und rechts von ihm saßen. Hier galt der Platz zur rechten bzw. linken Seite des Gastgebers als besonders ehrenvoll. Bei Festessen blieb die gegenüberliegende Längsseite zur Bedienung unbesetzt. Als ausgesucht elegant erschien jedoch auch die Besetzung einer Tafel in bunter Reihenfolge, also Damen und Ritter einander abwechselnd. Weitere Tafelarrangements beinhalteten die Möglichkeit, den Herrn an einer gesonderten, gelegentlich etwas erhöhten Tafel speisen zu lassen, bestenfalls noch in Anwesenheit seiner Gemahlin. Seit dem 11. Jahrhundert ist das paarweise Speisen an kleinen Tischen bezeugt – in der Hochblüte des Minnesangs erschien es als besonders höfisch und modern.

Gabeln – Instrumente des Teufels

Das komplexe Zeremoniell verlangte eine große Dienerschaft. In einem feierlichen Einzug betrat diese den Saal. Kämmerer und Edelknappen trugen Becken zum Händewaschen und Tücher zum Abtrocknen, Diener mit Kerzen, Schenken mit Kannen und Krügen, Musikanten und Sänger folgten, denn die Gäste sollten ja nicht nur zwischen den einzelnen Speisefolgen unterhalten werden, sondern jede *traht* wurde zudem mit einem Fanfarenstoß, gelegentlich auch Gesang angekündigt.

Vorschneider und Speisemeister sorgten sich um die mundgerechte Zerteilung der Speisen, so daß zum Essen eigentlich kein weiteres Besteck notwendig war. Tatsächlich hat sich das Essen mit Messer und Gabel erst in der Neuzeit als Sitte eingebürgert. Noch Ludwig XIV. aß mit der Hand. Wer die von Gott geschaffene „Fünf-Finger-Gabel" ablehnte, war suspekt, wenn nicht gar gleich des Teufels. Gabeln waren lediglich zum Tranchieren und Vorlegen erlaubt.

In Italien kamen schließlich die ersten Gabeln auf. Sie hatten zwei Zinken und wurden verwendet, da man sich beim Verzehr von Blaubeeren, Himbeeren und Kirschen nicht unnötigerweise die Hände verfärben wollte. Wie selten Gabeln jedoch waren, wird bei einem Blick auf diverse Inventarlisten ersichtlich: Mitte des 14. Jahrhunderts verzeichnete eine solche 14 Gabeln im Besitz des französi-

schen Königs, wohingegen der Herzog von Savoyen nur eine einzige besaß.

Aber auch die Verwendung von Löffeln war nicht immer eine Selbstverständlichkeit – zumindest bis ins 14. Jahrhundert, obgleich dieses Eßgerät zu den ältesten überhaupt gehört. Einzelstücke wurden von Gold- und Silberschmieden hergestellt, bestanden aus Serpentin, aus Kristall und Koralle und wurden von den Damen und Herren mitgebracht. Man benutzte sie übrigens nicht notwendigerweise zum Verzehr der Suppe, diese wurde nämlich aus Henkelschüsseln getrunken. Mit Löffeln aß man hingegen Konfekt.

Das Messer brachte man ebenfalls eigens zum Gastmahl mit. Genau wie bei dem anderen Besteck galt es als modische Notwendigkeit, über ein möglichst fein ziseliertes Schneideinstrument zu verfügen. Welche herausragende Rolle das Messer spielte, ist alleine schon daran zu erkennen, daß im 13. Jahrhundert bei bestimmten Vergehen den Armen im Lübecker Heilig-Geist-Hospital zur Strafe Tischtuch und Messer weggenommen wurden. An die Leser der diversen Tischzuchten ergingen zudem zahllose Hinweise, wie mit dem Messer umzugehen sei, daß es direkt vor dem Essen zu reinigen sei – wohlgemerkt keinesfalls am Tischtuch oder den Schuhen – und daß man auch niemals mit dem Messer herumspielen solle.

„Bevor sie vorne serviert wurden, waren* [die Speisen] *mit überwältigender Ehrbezeichnung auf dem Platz des Palastes herumgetragen worden, um sie dem Volk zu zeigen, damit es soviel Herrlichkeit sehe."

Chronist Cherubino Ghiradacci

Es schickt sich, oder es schickt sich nicht: Die Tischzuchten

Ansonsten wimmelte es in den Schriften vor Regeln, die garantieren sollten, daß man „bei Tisch nicht vor Scham erröte." Hierzu zählte unter anderem, daß man wartete, bis das „*Benedicite*", gesprochen war – eine Aufgabe, die im Spätmittelalter zumeist dem jüngsten Kind zufiel –, bis der Hausherr oder die würdigste Person die Mahlzeit begonnen hatte, daß man nicht in der Schüssel herumwühlen solle auf der Suche nach dem besten Stück, Angefaßtes nicht mehr zurücklegen dürfe, schon gar nicht Angebissenes. War kein Teller vorhanden, so sollte jeder sich seinen Teil von den aufgetragenen Speisen abschneiden, ihn feinsäuberlich vor sich auf seine Scheibe Brot legen und alles dann stückchenweise verzehren. Auch sollte man die Nahrung nur mit drei Fingern berühren und, wenn man sich mit einem Partner die Schüssel teilte, zum Essen nur die Hand gebrauchen, die dem Partner abgewandt war.

Generell galt das Gebot, nicht zu schnell und zu gierig zu essen, da man sich ja sonst in die Finger beißen könnte. Es galt als unschicklich, sich und sein Umfeld zu bekleckern und zu beschmieren oder Mundwinkel und Finger abzulecken. Servietten kamen übrigens erst im 16. Jahrhundert auf. Auch sollte man seinem Tischnachbarn nicht nur den Vorrang geben, sondern ihm die besten Stücke vorlegen. Teilte die Dame den Pokal mit ihrem Tischnachbarn, galt es als besonders elegant; sich aufzustützen, zu rülpsen oder andere Töne von sich zu geben, mit vollem Mund zu sprechen, ins Essen zu blasen, damit es schneller erkalte, oder es gierig anzustarren sah man hingegen als bäurisch an, desgleichen grobe Witze zu reißen, unflätig zu lachen, Anzüglichkeiten von sich zu geben und über das Essen oder Frauen zu lästern. Mit einem Wort: Wie man sich angemessen am Tisch zu benehmen hatte, war auf das strengste reglementiert.

Die Anweisungen der Tischzuchten gingen sogar soweit, daß sie genaue Vorschriften bezüglich Gewänder und Auftreten erteilten. Die Kleidung sollte sauber sein, die Haare gekämmt, die Hände gewaschen, die Fingernägel geschnitten. Mund und Zähne hatten gleichfalls gereinigt zu sein. Zur Prophylaxe war auch schon mal der Gürtel im Vorfeld zu lockern. Manche Tischzuchten fordern zudem ausdrücklich das Ablegen der Kopfbedeckung.

Wichtig erschien es auch, daß der Gastgeber niemanden bedrängte, mit dem Essen fertig zu werden, und auch nicht erzählte, wieviel er für den Tafelluxus hätte zahlen müssen. Kurz, er sollte eine freundliche Atmosphäre verbreiteten.

Besondere Ehre: Die Hausherrin bedient

Die Bediensteten hatten im gemessenen Abstand am Tisch zu warten. Sie sollten aufrecht stehen, die Füße zusammen, die Hände vor sich, immer aufmerksam, was die Wünsche der Gäste anbelangte, um diesen sofort nachkommen zu können. Keinesfalls durften sie dabei mit der linken Hand ausschenken oder Speisen anreichen. Gelegentlich wurden diese Dienste auch von Mädchen ausgeführt; und als ehrenvoll galt es, wenn die Hausherrin persönlich sich um den Gast kümmerte.

Bei besonders feierlichen Anlässen, wie zum Beispiel Hoftagen, war es ein zeremonielles und gesellschaftliches Muß, Mitglieder des Hochadels diese als Ehrendienst deklarierten Aufgaben versehen zu lassen. Daß sie hiervon nicht immer begeistert waren, zeigt das Verhalten König Wenzels III. von Böhmen. 1289 sollte er Albrecht I. auf dem Nürnberger Hoftag als Schenk dienen, schützte aber Krankheit vor. Albrecht durchschaute jedoch den Simulanten und zwang ihn nichtsdestotrotz zu erscheinen, was Wenzel wiederum zum Anlaß nahm, sein Auftreten zu einer Parade werden zu lassen, angefangen bei den 1000 Rittern, die ihn begleiteten, bis hin zur Königskrone, die er während seines Auftritts zur Schau trug.

Die Vielzahl der Verhaltensregeln und Werke, die diese auflisten, verweist letztendlich nicht nur auf eine hochentwickelte Tisch- und Eßkultur, sondern auch auf eine Gesellschaft, die um Verfeinerung bemüht war und zu deren täglichem Leben Zeremonien und Prachtentfaltung gehörten. Für die Fürsten wurde Macht und Ansehen durch Gastmähler zum Ausdruck gebracht, ihre Tafel war ein Ort der Politik; zugleich aber war das gemeinsame Gastmahl Ausdruck des sozialen Miteinanders – und das ist es auch bis heute geblieben.

tvw

Fotos (4): Kristin Weber

Händewaschen vor dem Mahl gehörte zum guten Ton.

Literaturhinweise:
Bumke, Joachim: Tannhäusers ‚Hofzucht', in: Ernst, Ulrich, Sowinski, Bernhard (Hrsg.): Architectura poetica. Festschrift für Johannes Rathofer zum 65. Geburtstag, Köln, Wien 1990 (Kölner germanistische Studien, 30), S. 189–205
Frühsorge, Gotthardt: „Von großer Herren Banquetten". Zur Kulturgeschichte der Tafel im Spiegel alteuropäischer Anweisungsliteratur, in: Kunst & Antiquitäten 1988, H. 6, S. 22–31
Jedding, Hermann: Höfische und bürgerliche Tischkultur. Sonderausstellung der 30. Kunst- und Antiquitäten-Messe Hannover, in: Kunst & Antiquitäten 1988, H. 2, S. 14f.
Laurioux, Bruno: Tafelfreuden im Mittelalter. Kulturgeschichte des Essens und Trinkens in Bildern und Dokumenten, Stuttgart, Zürich 1992

KLOSTERKÜCHE

Zwischen himmlischen Schlemmereien und Völlerei des Fegefeuers

Zwei Bilder des kulinarischen Mönchtums haben sich bis heute in den Köpfen der Menschen festgesetzt. Auf der einen Seite steht der asketische, dürre Bettelmönch, der sich seinem Glauben und einem klaren Geist durch strenge Fastenregeln annähern möchte, auf der anderen Seite der sinnesfreudige fettleibige Klosterbruder, der keine (kulinarische) Versuchung ausläßt. Beide Bilder haben ihre Berechtigung und zeigen auch keineswegs Ausnahmeerscheinungen, aber die Wahrheit liegt wohl, wie fast immer, irgendwo dazwischen.

Wahr ist, daß die Klöster einen nicht geringen Anteil am Fortschritt im Bereich der Küche und der kulinarischen Genüsse hatten. Sie waren der Motor des Erfindungsgeistes, der neue Innovationen im Bereich des Essens und Trinkens, aber auch in der Landwirtschaft hervorbrachte. Die Klöster prägten die Umgebung, da ihnen Ländereien im Umkreis gehörten, die sie für ihre Bedürfnisse nutzten. So formten sie das Erscheinungsbild der Landschaft, das teilweise bis heute erhalten geblieben ist. Vor allem die Zisterzienser und die Kartäuser taten sich in Landwirtschaft und Gartenbau hervor, erfanden zum Beispiel den terrassenartigen Weinanbau an den Steilhängen der deutschen Flußtäler.

Bewahrer des kulinarischen Erbes

Die Klöster waren aber auch die Orte, an denen antike Schriften bewahrt wurden, darunter auch Rezeptsammlungen, wie zum Beispiel *„De re coquinaria"* („Über die Kochkunst") von Marcus Gavius Apicius. Sie dienten den kochenden Mönchen trotz ihres heidnischen und dekadenten Erbes als Vorlage für kulinarische Experimente. Vor allem vier Klöster werden heute durch die Überlieferung mit der mittelalterlichen Klosterküche verbunden: Walther von der Vogelweide besang das Kloster Tegernsee und seine Rezepte, in der Schweiz war das Kloster Einsiedeln weithin für seine kulinarischen Erzeugnisse bekannt, und im Kloster Alcobaca (Portugal) wurden Kochwettbewerbe mit exotischen Speisen ausgetragen; im 11. Jahrhundert fand der Klosteralltag und die Klosterküche Eingang in die Aufzeichnungen von Ekkehard, der im Kloster St. Gallen lebte.

Aber auch die Armen und Bedürftigen profitierten von den Bestrebungen der Klosterküche, standen doch Mildtätigkeit und Nächstenliebe im Zentrum der christlichen Lehre. Benedikt von Nursia verlangt in seinen Regularien die Sorge um die Schwachen und Kranken. An der Klosterpforte bekamen daher die Armen und auch Pilger etwas zu essen, meist einfache Kost, so wie die Alltagsspeisen der Geistlichen selbst.

Vom rechten Mass

Grundlegend für die Klosterküche ist, wie für alle anderen Bereiche des Klosterlebens auch, die *Regula Benedicti*, die Ordensregeln des Benedikt von Nursia (ca. 480–nach 542). Diese detaillierten Regeln, die im Grunde allen Nonnen- und Mönchsorden bis in die heutige Zeit zugrunde liegen, regeln jeden Bereich des klösterlichen Lebens. In ihnen schwingt die Anschauung mit, daß die Mönche ein einfaches Leben zu führen hätten, aber sich keineswegs in der Askese verlieren sollten, da diese in einem Übermaß den Körper schädigen konnte. Der Mönch solle zu einem reinen Leben finden, um Gott erkennen zu können.

Benedikts Maxime ist das Maßhalten in allen Dingen, was auch Speise und Trank betrifft: „Denn nichts steht so im Gegensatz zu einem Christen wie Unmäßigkeit. Sagt doch unser Herr: ‚Nehmt euch in acht, daß nicht Unmäßigkeit euer Herz belaste'." Da die Mönche aber teilweise schwere körperliche Arbeit leisten mußten, war ihm bewußt, daß eine kräftigende Ernährung wichtig war. Seine Regeln, so detailliert und strikt sie auch wirken können, wurden natürlich auch mit Vorliebe gebeugt und zurechtgebogen.

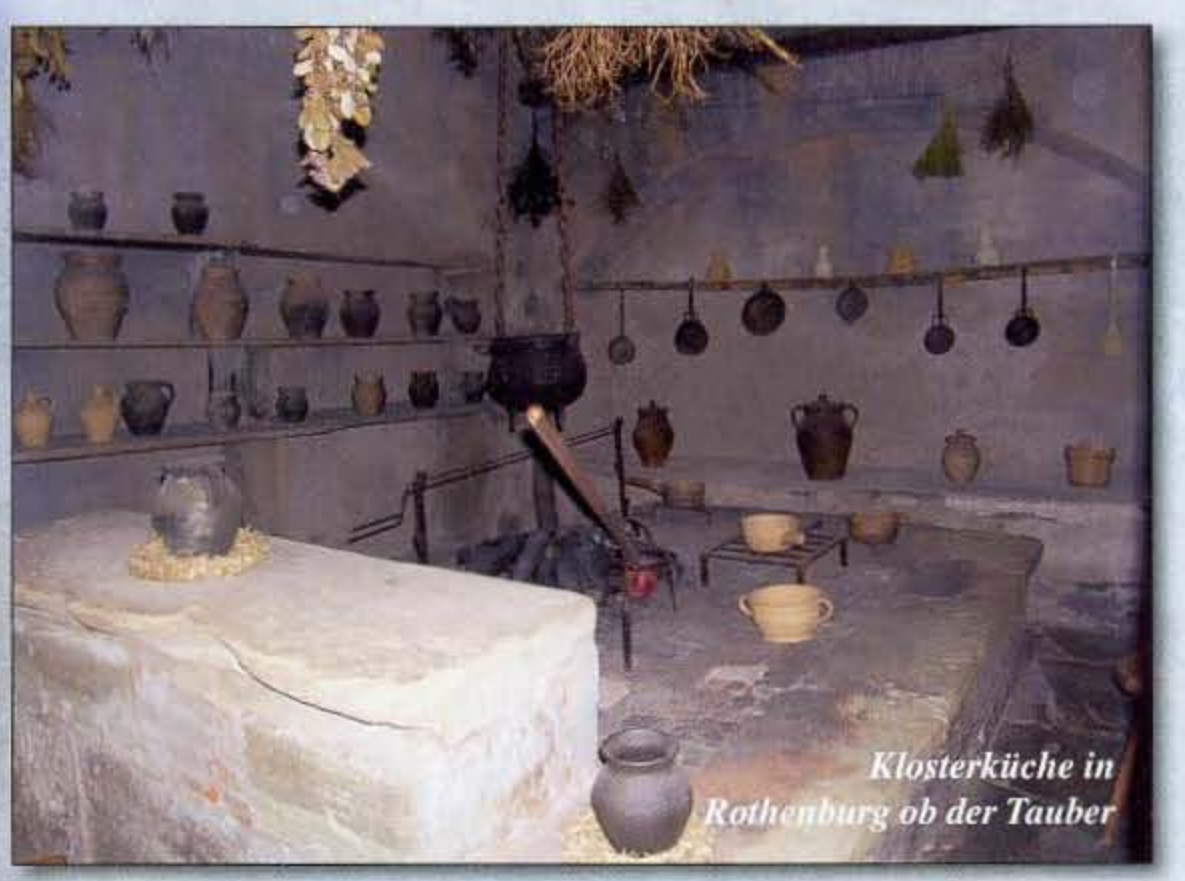
Fleischeslust und Fastenzeit

Fleisch, vor allem das des Schweins, durfte in den Klöstern eigentlich generell nicht gegessen werden, da es eine Verbindung zur animalischen Lust schaffen konnte. Auch die Angst

Foto: British Library, London

vor gesundheitlichen Risiken des Fleischgenusses liegt dieser Anweisung zugrunde. Nur die Schwachen und Kranken sollten Fleisch zur Stärkung erhalten, denn es schwäche zwar den Geist, aber stärke den Körper. Dennoch zeigt der St. Galler Klosterplan ein sogenanntes *Lardarium*, also ein Specklager. Dieses diente wohl aber auch der Lagerung aller anderen Lebensmittel.

Eine der benediktinischen Klauseln erlaubte den Klostergemeinschaften allerdings einen weiteren Auslegungsspielraum: Es sollte kein Fleisch von „vierfüßigen" Tieren verzehrt werden – Geflügel fiel also nicht darunter.


Klosterküche in Rothenburg ob der Tauber

In der Fastenzeit sollte auf gar keinen Fall Fleisch gegessen werden. Dennoch waren die Klosterbewohner einfallsreich genug, um einige Lücken zu finden. Eine Ergänzung des vegetarischen Ernährungsplans in der Fastenzeit waren Fische, da sie nicht als Fleisch galten. Um diese Lücke auszunutzen, wurden beispielsweise Biber, Fischotter oder Enten als „Fische" angesehen, um wenigstens etwas Fleisch auf den Teller zu bekommen. Auch Weinbergschnecken wurden gerne als Fastenspeise verzehrt. Um Fleisch weiter „unkenntlich" zu machen, zerkleinerten die Köche es, und so wurden Pasteten und Würste zur beliebten Klosterspeise. Mortadella, die im Kloster erfunden wurde, gilt auch heute noch als Ursprung aller Würste.

Bruno (1032–1101), Ordensgründer der Kartäuser, war weitaus strenger als Benedikt, so daß die Kartäuser bis heute rein vegetarisch leben, selten kommen Milchprodukte oder Fisch auf den Speiseplan. Zudem fasten sie nicht nur während der Fastenzeit, sondern auch an jedem Freitag.

Kulinarischer Tagesablauf

Grundsätzlich nahmen die Mönche eine Hauptmahlzeit am Tag ein, bei den Benediktinern entweder zur sechsten oder neunten Stunde. Bei den Zisterziensern war die Hauptmahlzeit das Frühstück, wie auch heute noch das englische Wort verdeutlicht: *breakfast* – das Fasten brechen. In vielen anderen Orden wurden ein leichtes Frühstück und nach der Abendandacht die Hauptmahlzeit gemeinsam und schweigend eingenommen.

Auf jedem Tisch sollten den Mönchen zwei gekochte Gerichte zur Auswahl stehen, um auch auf Unverträglichkeiten eingehen zu können; frisches Obst und Gemüse wurden manchmal als drittes Gericht gereicht. Gleichgültig, wie oft gegessen wurde, stand den Klosterbrüdern ein Pfund Brot pro Tag zu, das auf die Mahlzeiten verteilt wurde. Jüngere Mönche erhielten weniger als Erwachsene.

Als Nahrungsquelle dienten die klostereigenen Tiere und Erzeugnisse aus den Klosteranlagen. In den Klöstern gab es neben Fischteichen und Obsthainen auch weiterverarbeitende Einrichtungen, wie Brauereien, Mühlen, Tennen und auch Traubenpressen.

Geistreiches

Bei den Getränken legt Benedikt von Nursia einen Viertelliter Wein als Tagesration fest, erinnert die Mönche aber gleichzeitig daran: „Wem aber Gott die Kraft gibt, sich zu enthalten, der wisse, daß er einen besonderen Lohn erhalten wird."

Die zahlreichen Klosterliköre entstanden durch die Bestrebungen der Mönche, sauren Wein durch raffinierte Gewürz- und Kräutermischungen zu verfeinern, so daß den *Celleraren* sogar magische Fähigkeiten zugeschrieben wurden. Der Chartreuse der Kartäuser, dessen genaues Rezept bis heute ein Geheimnis ist, wird aus Weinbrand und etwa 130 Kräutern zusammengestellt, und auch Aquavit und der schottische Whisky haben ihre Ursprünge als Wasser des Lebens in den Klöstern.

Bis weit ins 18. Jahrhundert hinein waren die Klöster außerdem führend bei der Veredelung von Weinen und im Weinbau. Moderne Sorten wie Frascati oder Valpolicella gehen auf die Bestrebungen der Klöster zurück. Der terrassenförmige Weinanbau an den deutschen Flüssen, wie Rhein und Mosel, wurde, wie bereits erwähnt, von den Zisterziensern erfunden. In der Champagne gelang es dem Kellermeister Dom Pèrignon „Sterne trinkbar" zu machen; sein Wein war prickelnd und ist bis heute ein beliebtes Getränk.

Als weiteres Getränk, eigentlich eher ein Grundnahrungsmittel, wurde in den Klöstern Bier gebraut und immer weiter veredelt. In St. Gallen gab es Einrichtungen für das Brauen dreier Biersorten, die in anderen Klöstern ebenfalls hergestellt wurden: Dünnbier, Starkbier und Haferbier. Die ersten Hopfenkulturen entstanden im 11. Jahrhundert in Bayern; wahrscheinlich ist, daß der Hopfen mit den Kreuzrittern nach Bayern kam, doch schon früher wurde in Weihenstephan Bier als Fastengetränk gepriesen, da *liquida non fragunt ieuneum* – Flüssiges das Fasten nicht bricht. Auch in diesem Bereich waren die Klosterbewohner experimentierfreudig, und die verschiedensten Zusätze, unter anderem Bohnen, Hirse oder Rinde, fanden ihren Weg in den Gerstensaft.

Das tägliche Brot

Auffällig sind der Pomp und der höfische Glanz, den manche Rezeptsammlungen der Klöster ausstrahlen. Dies kommt aber nicht von ungefähr, da auch viele kirchliche Würdenträger eine großartige Hofhaltung für sich in Anspruch nahmen. Zahlreiche adlige Familien nahmen sehr direkten Einfluß auf die Strukturen einiger Klöster, vor allem durch Klostergründungen, großzügige Unterstützung oder Schenkungen. Die Klöster waren ihnen verpflichtet und nahmen bereitwillig die Söhne und Töchter auf, die für die Erbfolge nicht von Bedeutung waren. Sicherlich mit ein Grund für den Verfall der Klostersitten war der Lebensstil, den diese Zöglinge gewöhnt waren. Sie stiegen schneller als andere in höhere Positionen auf und prägten durch ihre Gewohnheiten das Leben im Kloster und eben auch in der Küche. In den Klöstern lebten die ersten Gourmets, und das Bild des fettleibigen genußsüchtigen Mönchleins hat hier seinen Ursprung.

Der erste Meister der Klosterküche war eine Frau: Radegunde, ehemals Königin der Franken. Nachdem sie Chlotar I. verlassen hatte, gründete sie ein Kloster. Ihr überliefertes Eintopfgericht ist der Grundpfeiler der

Küchenwaage

französischen Küche und zugleich das erste Bindeglied zwischen der antiken Kochkunst und der des Mittelalters:

„Rindfleisch waschen, in klarem Wasser

Würstchen: „unkenntlich" gemachtes Fleisch zur Fastenzeit

Fotos (3): Kristin Weber

kochen, bis es fast fertig ist. Dann scharfen Essig, Fenchelgewürze, Poleiminze und Honig hinzugeben und eine Stunde kochen lassen. Eine scharfe Sauce zubereiten: Pfeffer, Spinkenarde, Rainfarnblätter und in Wein getränkte Nelken zusammenrühren und kurz vor dem Essen in den Eintopf rühren."

Ein weiteres beliebtes Fleischgericht waren kleine gebratene Fleischklößchen, die wie heutige Snacks nebenbei geknabbert wurden.

Das Grundnahrungsmittel der Klöster war aber Getreide in sämtlichen Variationen, galt Brot doch als heiligste Speise. Es gab verschiedene Brotsorten, die man auch in den Ständen außerhalb der Klostermauern kannte. Feines Weißbrot gab es zu besonderen Gelegenheiten am Tisch des Abtes (außer, er wollte sich selbst erniedrigen und aß Haferbrot, das nicht gerade für seinen Wohlgeschmack bekannt war und eher als Speise für Bettler oder in Zeiten der Not galt), dunkles Vollkornbrot stand als Ausdruck der Zucht und Disziplin auf den Tischen der anderen Klosterangehörigen. Auch die Form des Brotes drückte Disziplin aus: Brezeln sind durch ihre verschlungene Form ein Symbol für einen Mönch mit demütig verschränkten Armen. (Diese Haltung wurde „Brachitum", von lateinisch *braces* = Arme genannt.)

Auf den Oblaten, die zur Kommunion benötigt wurden, entstanden kleine Süßigkeiten wie Schaumküsse oder Mohrenköpfe, die die Fastenzeit etwas erträglicher machten. Auch die vielfältigen Variationen von Pfannkuchen mit verschiedenen Füllungen haben in den Klöstern ihre Wurzeln. Hauptsächlich stand aber Getreidebrei auf dem Speiseplan. Um ihm die Eintönigkeit zu nehmen, wurde er auf vielfältige Weise verfeinert: Unter anderem Nüsse, Sahne oder Rosinen gaben ihm einen besseren Geschmack und sorgten für Abwechslung.

Gewürze spielten in der Klosterküche eine große Rolle, und auch exotische Importware wurde gerne genutzt: Anis, Dill, Gelbwurz, Ingwer, Koriander, Kümmel, Lavendel, Lorbeer, Majoran, Mohn, Muskat, Myrrhe, Nelken, Oregano, Pfeffer, Rosenwasser, Rosmarin, Salbei, Salz, Senf, Sesam, Zimt und Zucker waren einige der Zutaten, die in den Rezepten erwähnt werden.

Gute Sitten

Tischkultur und Hygiene bei Tisch haben zum Teil ihren Ursprung in den Refektorien der Klöster. Sie waren Ausdruck der Disziplin und der Askese, denn wer langsam und bewußt ißt, wird einfacher das rechte Maß einhalten können und nicht in Unmäßigkeit und Völlerei verfallen. So nimmt der Mönch nur soviel Nahrung auf, wie er zum Leben benötigt, ohne seinen Geist durch die Verdauung des Übermaßes an Speisen zu belasten.

Die Tischregeln der Klöster gehen auch in diesem Bereich wieder auf die Regeln Benedikts zurück. In den Refektorien gab es Tischtücher, die sauber gehalten werden sollten, und auch ansonsten wurde auf Sauberkeit geachtet.

Nüsse durften nicht mit den Zähnen geknackt, sondern mußten mit dem Messer geöffnet werden. Das eigene Messer mußte gesäubert sein, bevor es mit den Speisen in den Schüsseln der Allgemeinheit in Berührung kam. Ein Mönch, der sein Messer nicht aus der Hand legte, galt als Gierschlund, der kein rechtes Maß kannte. Ein Vorleser sollte zur Erbauung aus der Bibel lesen, und entsprechend durfte nicht gesprochen werden. Handreichungen wurden über die Zeichensprache kommuniziert. Die Kartäuser nehmen heute noch ihre Mahlzeiten schweigend und allein in ihren Zellen ein.

Dinkel: Die Diätetik der Hildegard von Bingen

Die wohl berühmteste Nonne des Mittelalters, Hildegard von Bingen, spricht in ihrem umfassenden Werk vom Zusammenhang zwischen Lebensweise und Gesundheit, worauf natürlich auch die Ernährung Einfluß nimmt. Körper und Seele müssen gleichsam gesund erhalten werden. Ähnlich wie Benedikt verurteilt sie Völlerei und Askese und befürwortet das rechte Maß auch bei der Ernährung.

Zusammenfassend liegen ihrer Ernährungslehre drei einfache Regeln zugrunde: „Nicht zu viel und nicht zu wenig", „Nicht zu heiß und nicht zu kalt" sowie „Nicht zu früh und nicht zu spät". Hinzu kommt noch eine Rezeptsammlung, die Kräuter als Heilmittel und vor allem Dinkel als Grundbestandteile enthält, um verschiedene Leiden auf der Basis der Humoralpathologie kurieren zu können. „Der Dinkel ist die beste Körnerfrucht. Er ist fett, kräftig und milder als alle anderen Arten. Dem, der ihn ißt, bereitet er rechtes Fleisch und rechtes Blut und macht die Sinne des Menschen heiter und froh." Hildegard empfiehlt Dinkel in allen Formen, sei es als Brei, „Reis", Nudeln, Suppe oder Brot, gegen eine Vielzahl von Krankheiten, darunter Verdauungsbeschwerden oder Leberleiden.

agre

Literaturhinweise:
Holzberger, Rudi; Kessler, Helga: Klosterküche. Zwischen Feiern und Fasten, Mosaik Verlag 1991
Life in a Monastery, Pitkin Guides 2004

Zwei Anregungen aus der Klosterküche

1. Lombardische Suppe

Rezept des Bartolomeo Scappi (um 1500–ca. 1570) für seinen Herrn, Papst Pius V.

Zutaten:
500 g Möhren, 1 l Fleischbrühe (für Vegetarier kann auch Gemüsebrühe verwendet werden), 50 g Butter, 50 g geriebener Emmentaler, Thymian, Pfeffer, Salz, 1 Gewürznelke, 1 Stange Zimt, 1 Prise Safran, etwas Muskatnuß, weißer Traubensaft, 3–4 Eigelb

Zubereitung:
Möhren fein schneiden, in der Butter andünsten. Die Brühe hinzugeben und etwa eine Viertelstunde kochen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier verquirlen. Sind die Möhren weich, Käse, Gewürze und Traubensaft zugeben. Die Eigelbe unterrühren. Das Ganze noch einmal aufwallen, aber nicht kochen lassen.

2. Bibelkuchen

Zutaten:

1½ Tassen Deuteronomium 32,14a	
2 Tassen Richter 14,18a	4½ Tassen 1 Könige 5,2
2 Tassen 1 Samuel 30,12a	½ Tasse 1 Korinther 3,2
2 Tassen Nahum 3,12	1 Tasse Numeri 17,23b
6 Stück Jeremia 17,11	1 Prise Levitikus 2,13
3–4 TL Jeremia 6,20	3 TL Backpulver

Wie bei allen überlieferten Rezepten sind die Maßangaben und Zubereitung an der Erfahrung des Kochs angelehnt und unterliegen damit der Interpretation.

Tips für die Zubereitung:
Die Bibelstellen für das Rezept nachzulesen ist Grundvoraussetzung. Für die Zubereitung finden Sprichwörter 23, 14a und Matthäus 19,12d Anwendung. 500 g Honig (entspricht 2 Tassen) benötigen 1 Päckchen Backpulver. Der entstehende Teig ist flüssig, die Backzeit beträgt etwa 1 Stunde. Beim Verspeisen der Kreation findet Lukas 14, 12–14 seine Anwendung. ◊

Tavernen &

Nach landläufiger Meinung war der erste Ort, den man als Reisender aufsuchte, wenn man im Mittelalter in eine fremde Stadt kam, die Taverne oder das Gasthaus, wo man mit Unterkunft, Essen, Alkohol, Zerstreuung und Informationen versorgt wurde. Hatte man die unsicheren Straßen bei kaltem und schlechtem Wetter mühsam bereist, fand man im Gasthaus eine wohlig warme Stube vor, unterhaltsame Gesellschaft beim Bier und schließlich die wohlverdiente Erholung auf dem gemieteten Zimmer. Dieses Bild jedoch ist – wie so vieles, was man gemeinhin über das Mittelalter zu wissen glaubt – ein liebgewonnenes Klischee, das gerne aus der Neuzeit in die Zeit davor zurückprojiziert wird. Kommerzielle Gasthäuser entwickelten sich im deutschen Sprachraum erst im 13./14. Jh., also als das Mittelalter beinahe schon wieder zu Ende war.

Gastfreundschaft und Gastung

Tavernen nach antiker Tradition fanden sich im Frühmittelalter nur noch sehr vereinzelt in städtischen Zentren, die ebenfalls seit der Antike überdauert hatten. Gastfreundschaft war für Reisende in der Fremde deshalb überlebenswichtig und fast ausschließlich auf den privaten Bereich beschränkt. Ein nennenswerter Reiseverkehr fand in den unwirtlichen Gegenden Mittel- und Nordeuropas ohnehin nicht statt. So war es für Hausherren Ehrensache, einem Fremden Unterkunft unter seinem Dach zu gewähren. Nicht zuletzt brachte dieser immerhin Neuigkeiten und Nachrichten mit, von denen man sonst nur wenig hörte. Man bot ihm Essen an seinem Tisch, ein Bad und ein Nachtquartier an und nahm den Gast bis zu drei Tage lang in den Schutz des Hausherrn auf. Das heißt, der Gastgeber mußte seinen Gast gegen Angriffe von außen mit seinem eigenen Leben beschützen; der Gast wiederum sollte im Haus seines Gastgebers seine Waffen ablegen und durfte keinen Streit gegen diesen anzetteln. Die Verletzung des Gastrechtes war ein ernstes Vergehen.

Ständig unterwegs war hingegen der Herrscher, allen voran der König und seine Beamten, der sich in einem steten Umzug durch sein Reich mit regionalen Adligen und Würdenträgern zu Regierungsgeschäften traf. So bedeutete das Wort „Herberge" (*heriberga*) in seinem ursprünglichsten Sinn eigentlich „Heerlager" – nämlich das Heer, mit dem der Herrscher reiste oder sich auf dem Kriegszug befand, zu bergen, also etwa im befestigten Bereich einer Vorburg unterzubringen. Zum Teil stieg der Herrscher in eigenen Pfalzen ab, die in seinem Reich verteilt lagen und eigens auf die Versorgung des Herrn und seines Gefolges ausgerichtete landwirtschaftliche Betriebe unterhielten. Teilweise stieg er auch bei Bischöfen und Vasallen ab, was für diese immer eine große Belastung bedeutete, da die benötigten Lebensmittel für das große Gefolge herbeigeschafft werden mußten. Deshalb waren solche herrscherlichen Aufenthalte zumeist auf wenige Tage oder Wochen begrenzt.

Manchmal aber – in zunehmendem Maße im Übergang zum Hochmittelalter, als auch der Adel immer mobiler wurde und Herrschaftsträger aller Art reisten – quartierten sich die Herrschaften zwangsweise ein, gerne auch in den größer werdenden städtischen Siedlungen. Hier suchten sie bevorzugt Unterkunft in den Häusern reicher Bürger und Kaufleute und ließen sich auf Kosten der Städte versorgen und verpflegen. Mit steigender Wirtschaftsmacht und daraus resultierendem Selbstbewußtsein setzten die Städte ab dem 12. Jh. aber immer öfter Verbote dieser adligen Zwangs-Gastung durch.

Kloester und Hospize

Seit der Jahrtausendwende nahm der Reiseverkehr, einhergehend mit besseren Straßenverhältnissen und dem aufkommenden Pilgerwesen, deutlich zu, und es reisten zudem immer mehr Menschen der unteren sozialen Schichten. Klöster und geistliche Einrichtungen waren nun gefordert, diese Reisenden im Sinne der Armenfürsorge unterzubringen und mit einer Mahlzeit zu versorgen, denn laut einem Bibelwort nahm der gläubige Christ, indem er einen Armen beherbergte, gleichsam Christus selbst in seinem Haus auf.

Auf dem St. Galler Klosterplan – freilich eine Idealvorstellung – sind zu diesem Zweck zwei verschiedene Gastbereiche eingezeichnet. Zum einen gibt es dort das Gästehaus für vornehme Gäste, das mit Stallungen, Aufenthalts- und Schlafräumen, einer Küche und sanitären Anlagen sogar über einigen Komfort verfügen sollte. Vornehme Reisegruppen mußten sich dort allerdings selbst mit Lebensmitteln verpflegen und auch selbst kochen, was jedoch kein Problem war, da adlige Herren ohnehin meistens mit Gefolgschaft und eigenen Knechten reisten. Daneben ist auf dem Plan zusätzlich ein Hospiz für Pilger und ärmere Reisende angelegt, die verhältnismäßig einfach in Schlafsälen untergebracht wurden.

Auch entlang der großen Fernhandelswege und Pilgerrouten wurden Hospize und Xenodochien (Mischform, die Reisende und Arme aufnahm, aber auch medizinische Versorgung leistete; von griech. „Fremde aufnehmen") als Gästehäuser von geistlichen Institutionen oder frommen Bruderschaften gegründet und mit Stiftungsvermögen ausgestattet, um armen Reisenden Unterkunft für 1–3 Nächte sowie eine einfache Mahlzeit zu bieten. Diese bestand oft nur aus einer Suppe, z. B. Erbsensuppe, oder aus Brot und Wein; je nach Kapazitäten der Institution konnten aber auch Fleisch und Gemüse auf den Tisch kommen.

Laut der Benediktregel war es die Pflicht der Mönche, den Reisenden und Pilgern bei der Ankunft die Füße zu waschen. Männlein und Weiblein wurden

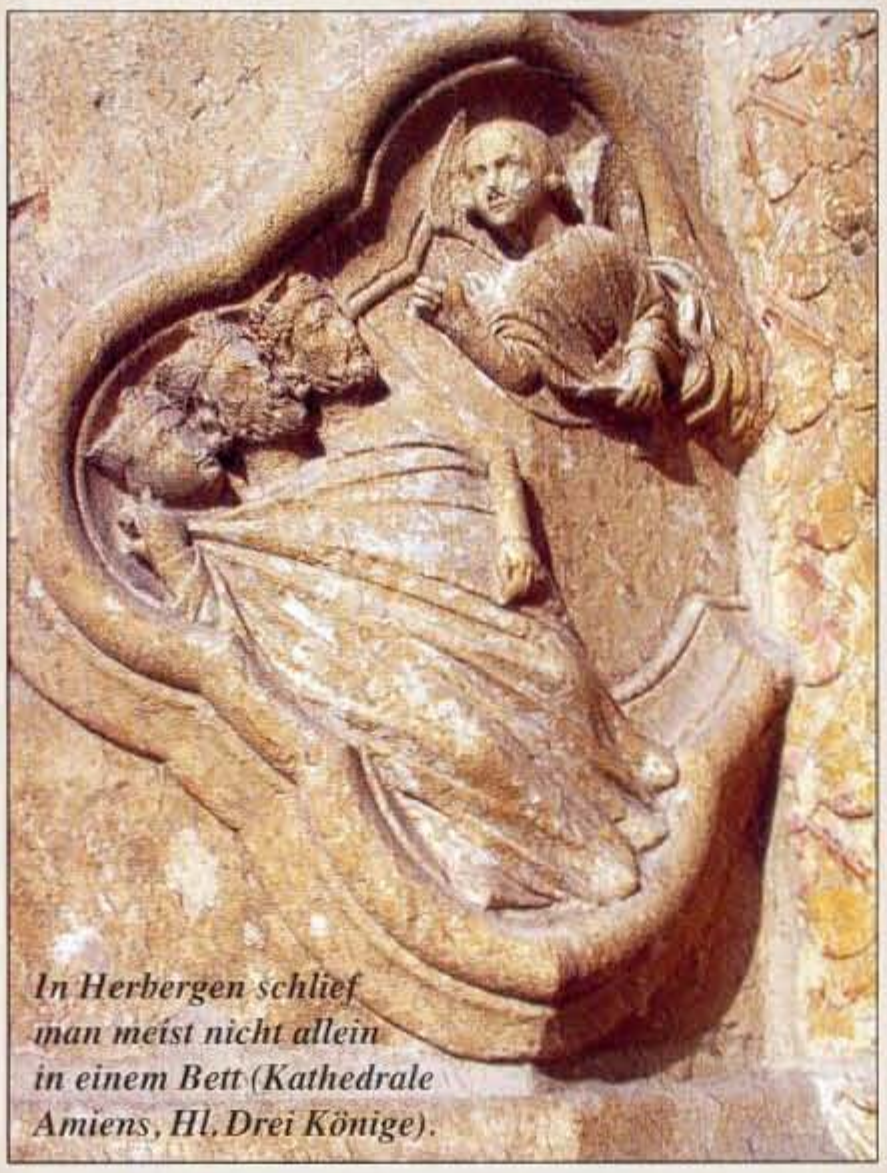
Das Heilig-Kreuz Hospital in Goslar

Fotos (3): Kristin Weber

Gasthäuser

anschließend in getrennten Schlafsälen untergebracht, und es war dort nicht unüblich, zu zweit oder zu mehreren in einem Bett zu schlafen. In den Hospizen wurden jedoch auch Kranke, Waisen und alte Menschen aufgenommen, versorgt und gepflegt, so daß diese im Verlauf des Mittelalters zunehmend den Charakter von Krankenhäusern und Altenheimen annahmen.

Bedeutende Hospize wurden gerade auch an den Paßhöhen der Alpen angelegt, wo das Reisen vor allem im Winter sehr gefährlich war und eine sichere Zuflucht am warmen Herd, wo man essen und seine Sachen trocknen konnte, dringend benötigt wurde. Vornehme Gäste stiegen allerdings weiterhin bevorzugt bei Privatleuten ab, machten manche Bürgerfamilien sogar durch Landübertragungen zu ihren Gastgebern auf Generationen hinweg. Kaufleute wiederum wohnten in Städten gerne bei befreundeten Händlern.



In Herbergen schlief man meist nicht allein in einem Bett (Kathedrale Amiens, Hl. Drei Könige).

Herbergen und Tavernen

Das Recht, Gäste gegen Geld zu beherbergen, erhielten offenbar Gasthäuser erst im 13. und 14. Jh., als der Reiseverkehr immer mehr zunahm und nun auch öfter kleine Gruppen reisten, die etwas individueller untergebracht werden wollten. Dennoch waren Einzelzimmer in Gasthäusern eher selten und wurden, wenn überhaupt, von hochgestellten Gästen bewohnt, während für normale Reisende Gemeinschaftsunterkünfte mit 5–50 Betten üblich waren.

Im Spätmittelalter unterschied man außerdem zwischen verschiedenen Arten der Gastronomie. Neben dem kirchlichen Hospiz (*hospitium*) mit seinem Fürsorgecharakter gab es in den Städten zahlreiche kommerzielle Tavernen (*tabernae*) die hauptsächlich Wein ausschenkten, oftmals ihren selbst gekelterten, manchmal boten sie auch einfache Speisen an; Unterkunft gab es in diesen Weinstuben jedoch nicht. In Krügen, vor allem im ländlichen Raum (etwa Dorfkrug, *alehouse*), wurde hingegen vorwiegend Bier ausgeschenkt. In vollgültigen Gasthäusern konnten die Reisenden schließlich auch übernachten, ihre Pferde unterstellen, und sie bekamen warmes Essen angeboten. Die Wirte wurden streng kontrolliert, ob sie sich bei der Zubereitung an örtliche Maße hielten. Ab 21–22 Uhr galt dann oftmals die Sperrstunde, zu der sich nur noch Übernachtungsgäste im Haus aufhalten durften. Auch durften Dirnen, Kuppler und Verbrecher nicht beherbergt werden, und das Glücksspiel war offiziell verboten. In den Dörfern war das Gasthaus zudem zwei bis drei Mal im Jahr Schauplatz des tagenden Gerichts, und die Gemeinde hatte den Richter, in den meisten Fällen den Grundherrn, auf ihre Kosten dort einzuquartieren und zu verköstigen.

Kaufleute stiegen in den großen Marktorten in Gasthäusern oder in besonderen Gemeinschaftsunterkünften, sog. „Fondachien" (*fondacum*), ab, wo sie ihre Waren unterbringen, lagern und verkaufen konnten. Die Wirte übernahmen hier nicht selten die Funktion eines Maklers; der Handel wurde im Wirtshaus getätigt, wobei die Wirte eine Gebühr erhielten, oder sie übernahmen Kommissionsgeschäfte für abwesende Händler. Das bekannteste Fondachium war das *„Fondaco di Tedeschi"* der deutschen Kaufleute in Venedig, wo auch der Zoll für die Waren abgenommen wurde.

Gasthäuser und Tavernen mußten sich durch Zeichen, die einen Friedensbereich kennzeichneten, wie grüne Äste, Kränze oder Fahnen, durch Zunftzeichen oder individuelle Wirtshausschilder zu erkennen geben. Daneben gab es Privatleute, die nur nebenbei gelegentlich Gäste in ihrem Haus einquartierten. Einheimische Zunftbrüder, Gesellen oder auch Ratsherren trafen sich hingegen in zunfteigenen Trinkstuben, die sie in Eigenregie führten.

Essen und Trinken

Die Art der Speisen in den Gasthäusern wird in den Quellen des Mittelalters nur in seltensten Fällen beschrieben. Das durchschnittliche Gasthausessen wird eher einfach gewesen sein. Es gab Mittag- oder Abendessen, manchmal auch im Sinne einer Halbpension, man konnte aber auch Nahrungsmittel zur eigenen Verpflegung beim Wirt kaufen. Oftmals galt es für die Gäste, sich selbst mit mitgebrachtem Essen zu versorgen oder selbst zu kochen; Küchen mit Töpfen und Geschirr standen zur Nutzung bereit. Vornehme Reisende schickten Bedienstete voraus, die zusätzliche Nahrungsmittel einkauften, so daß die Gasthausküchen aufwendigere Mahlzeiten zubereiten konnten. Zu solchen Essen wurden dann nicht selten auch Sänger und Unterhaltungskünstler engagiert.

Vor allem im süddeutschen Raum wurde in den städtischen Wirtschaften viel Wein konsumiert, dessen Ausschank den Wirten einen Großteil ihrer Einkünfte bescherte. Dennoch mußten kleinere Wirte sich oft mit Nebentätigkeiten etwas hinzuverdienen. Für den Weinausschank verlangte das Stadtregiment das „Umgeld" als Steuer. Der herrschaftliche Tavernenbann besagte, daß Wirte zu besonderen Zeiten des Jahres nur Wein aus herrschaftlicher Produktion abnehmen und ausschenken durften – besonders nach der Weinlese. Ohnehin wurde Wein nicht lange gelagert, man trank ihn relativ jung. Besonders viel Wein verkauften die Tavernen und Gasthäuser, wenn zu Jahrmärkten, Messen und Festen viele Fremde in die Stadt kamen. Und auch im Pilgerverkehr spielte der Ausschank von Wein und Bier wider Erwarten eine große Rolle. So war der Bierausschank an Pilgerorten und entlang der Pilgerstraßen sehr profitabel und provozierte nicht selten Streit zwischen den Wirten und den Vertretern herrschaftlicher Kontrolle über den Ausschank.

web

Literaturhinweise:
Norbert Ohler, Reisen im Mittelalter, München 1986
Hans Conrad Peyer (Hrsg.), Gastfreundschaft, Taverne und Gasthaus im Mittelalter, München 1983
Ders., Von der Gastfreundschaft zum Gasthaus. Studien zur Gastlichkeit im Mittelalter, Hannover 1987

Bäcker, Metzger, Kellermeister

Bäcker

Lebensmittel herstellende Berufe im Mittelalter

Die Versorgung der mittelalterlichen Bevölkerung mit Lebensmitteln lag in den Händen zahlreicher, teils stark spezialisierter Berufsgruppen. Insbesondere Ausbreitung und Wachstum der Städte seit dem 12. Jh. sorgten für eine erhebliche Differenzierung der Nahrungsmittel produzierenden und verarbeitenden Gewerbe. Doch während die Tafeln des Adels und die Tische reicher Bürger von einer Vielzahl spezialisierter Produzenten üppig gefüllt wurden, blieben die abhängigen Bauern weitgehend Selbstversorger.

Die Grundlage der mittelalterlichen Ernährung bildete das Brot und damit die Arbeit der Bauern. Der Anbau von Weizen und Roggen, in geringeren Maßen Dinkel, Gerste und Hafer, war lange Zeit ihre Hauptaufgabe, die erst nach den Krisen des 14. Jh. zugunsten der weniger personal- und arbeitsintensiven Viehwirtschaft leicht zurückgedrängt wurde. Der Wagenpflug mit Messer, Streichbrett und Eisenschar, der die Krume nicht nur aufriß, sondern auch wendete, war seit dem 8. Jh. bekannt, aber noch nicht überall verbreitet, und längst nicht jeder Bauer verfügte über Ochsen, die er ins Joch spannen konnte. Gesät wurde von Hand, die Mahd erfolgte noch bis weit ins 14. Jh. hinein mit der Sichel; dann erst setzte sich flächendeckend die effektivere Sense durch. Gedroschen wurde bis über das Ende des Mittelalters hinaus mit dem hölzernen Flegel.

Bäuerliche Produktion

Der Einheitsbegriff „Bauer" verschleiert die erheblichen sozialen Unterschiede, die zwischen freien Bauern mit eigenem Land und Gut oder persönlich freien „Meiern" auf Pachtgütern am oberen und rechtlosen Leibeigenen am unteren Ende der Skala bestanden. Der weitaus größte Teil der Bauern bearbeitete Land, das ihm nicht gehörte, war zu Frondiensten und Abgaben verpflichtet und in vielfältiger Weise von der Grundherrschaft des Adels oder Klerus abhängig. Dazu zählte beispielsweise der Mühlzwang, der den Bauern vorschrieb, ihr Korn in der Bannmühle des Landes- oder Grundherrn mahlen zu lassen. Dafür waren sowohl an den Müller wie auch an den Besitzer Abgaben in Form von Mehl zu leisten. Was diese nicht selbst verbrauchten, verkauften sie weiter und traten so zusätzlich mit den Bauern in Konkurrenz. Wo kein Mühlzwang herrschte, gründeten Bauern oftmals Genossenschaftsmühlen, in denen reihum, beispielsweise nach Losverfahren, gemahlen wurde. Auch Städte erwarben im hohen Mittelalter zunehmend Mühlenrechte, und hier schlossen sich die Müller auch ab dem 13. Jh. zu Zünften zusammen, während sie auf dem Land meist Erbpächter des Grundherrn blieben. Die Ausbildung bestand aus zwei- bis dreijähriger Lehrzeit und ebensolanger Gesellenzeit mit Wanderzwang. Da die Zahl der Mühlen jedoch begrenzt war, blieb mancher Geselle sein Leben lang Knecht.

Vor allem das feine, weiße Weizenmehl fand seinen Weg in die Bäckereien der Städte und die Küchen der adeligen Höfe. Aus dem gröberen, dunklen Roggenmehl buken die Bauern ihr Brot für den Eigenbedarf. Da jedoch die wenigsten von ihnen über einen eigenen Ofen verfügten, geschah dies überwiegend im dorfeigenen oder herrschaftlichen Backhaus. Aus Gerste wurde Bier gebraut, entweder in Heimarbeit oder wieder-

Reuse zum Fischfang

um in einem zentralen Brauhaus. Außerdem stellten Bauernfamilien Butter, Käse, Wurst, Schinken, Dörr- und Pökelfleisch her, zuweilen auch Honig und Wein, vorwiegend für den Eigenbedarf, aber auch zum Verkauf. Weitere Lebensmittel aus bäuerlicher Erzeugung waren Milch, Eier, Geflügel, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, die selbst verbraucht, als Naturalabgaben an den Grundherrn geliefert und auf den Märkten verkauft wurden.

Schätze des Waldes und des Wassers

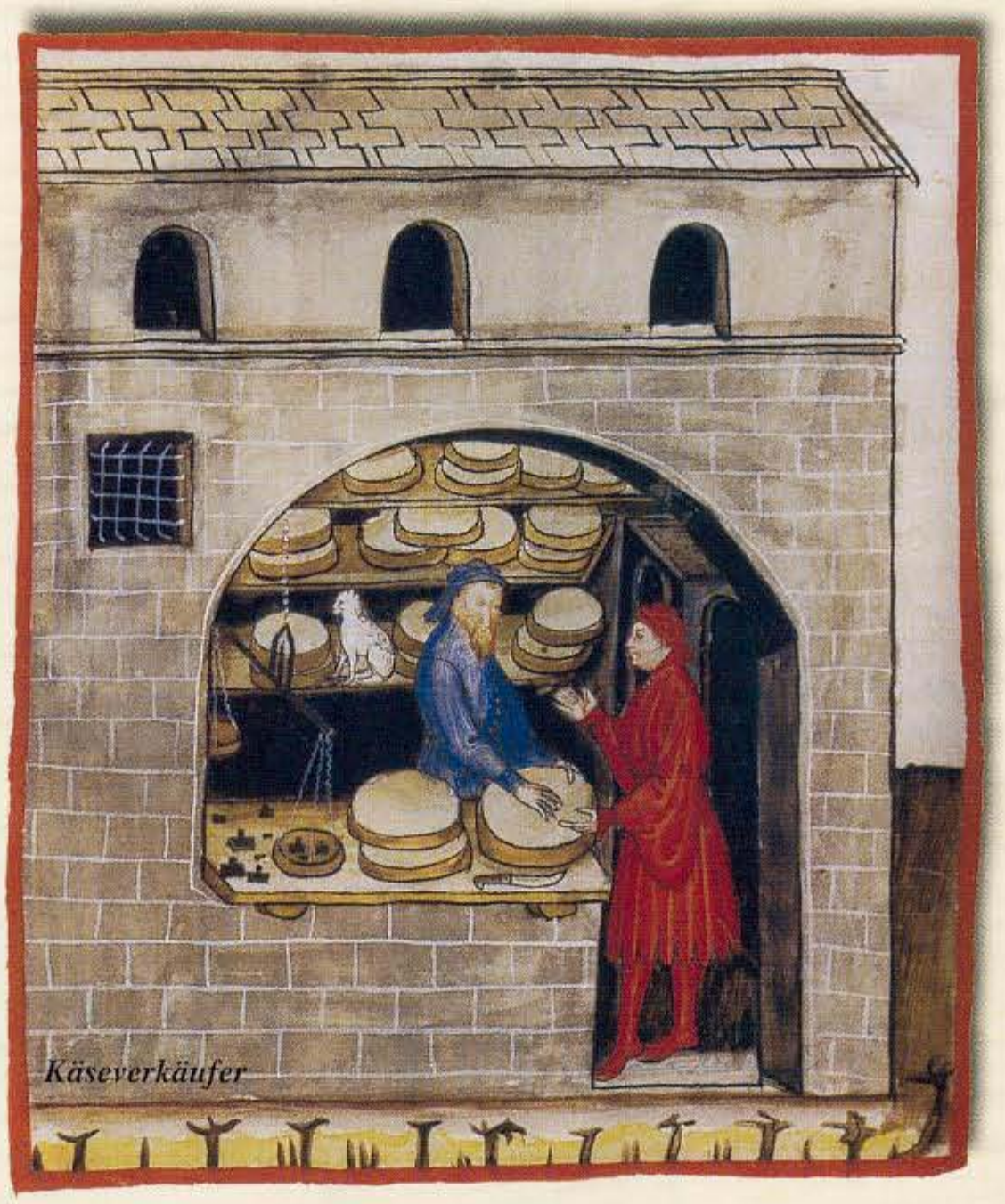
Das Land bestand im Mittelalter zum einen aus den landwirtschaftlich genutzten Flächen, zu einem großen Teil aber noch aus unkultivierten Bereichen, dem *incultum*. Hier konnte man Kräuter, Beeren, Pilze, wilden Honig und ähnliches sammeln; hier lebte aber auch das Wild, auf das der Adel zunehmend alleinigen Anspruch erhob, weswegen die Waldnutzung (wie etwa zur Schweinemast) immer stärker eingeschränkt wurde. Die Jagd war in erster Linie ein gesellschaftliches Ereignis und höfisches Vergnügen – der Nahrungsbeschaffung diente sie nur mehr am Rande, wenngleich Wildbret und -vögel einen nicht unbeträchtlichen Anteil an der Fleischversorgung des Adels hatten. Das Aufbrechen, Ausnehmen und Zerteilen der Strecke, also die Vorbereitung zum Verzehr, wurde von Jagdhelfern, Jagdaufsehern oder den Köchen vorgenommen.

Neben dem Jagdrecht versuchten die Grundherren im hohen Mittelalter verstärkt, sich das alleinige Nutzungsrecht an den Teichen und Fließgewässern ihres Herrschaftsbereichs zu sichern. Aus dem bäuerlichen Fischfang zur Selbstversorgung entwickelte sich so die nebengewerbliche Lohnfischerei, deren Ertrag beim Grundherrn abgeliefert werden mußte.

Im Bereich der Städte verfügten in der Regel die Zünfte über das exklusive Fischrecht. Ein Marktprivileg für die Fischer von Worms (1106) gilt zugleich als Beginn des Zunftwesens in Deutschland. Oftmals bildeten die Fischer eine gemeinsame Zunft mit den Schiffern, aber auch mit anderen Berufen. Die Lehrzeit dauerte in der Regel zwei bis drei Jahre, die Gesellenzeit ebensolang, und in manchen Zünften herrschte Wanderzwang.

Die Fangmethoden des Mittelalters waren fast ebenso zahlreich wie die gefangenen Arten: Man bediente sich verschiedener Speere, Angeln und Reusen, vor allem aber unterschiedlicher Arten von Netzen. Um die Bestände besonders in Teichen und Weihern nicht zu gefährden, wurde es mancherorts erforderlich, die Größe der Maschen zu reglementieren, damit kleinere Fische hindurchschlüpfen konnten; auch wurde gelegentlich für die Laichzeit (April bis Mai) ein Fangverbot erlassen.

Die Nachfrage nach Fisch war vor allem im späten Mittelalter enorm, was sich unter anderem durch das kirchliche Fastengebot erklären läßt, denn dieses schrieb nur den Verzicht auf Fleisch, nicht den auf Fisch vor. Aufgrund des Mangels an Kühlmöglichkeiten wurde der Fang auf dem Markt oder direkt vom Boot entweder lebend oder gesalzen in Fässern verkauft. Vielerorts regelten Taxen die Fischpreise, und aus diesen läßt sich ersehen, wie umfangreich das Angebot und wie unterschiedlich die Marktpreise gewesen sind. Der Fischer im „Ständebuch" von Amman und Sachs (1568) nennt Gründlinge, Sengeln, Elritzen, Kressen, Forellen, Äschen, Schellfische, Hechte, Brassen, Barben, Karpfen, Orfen, Neunaugen, Aale, Alende, Kaulbarsche,



Käseverkäufer

Foto: Adelwart/ÖNB

Nasen, Hausen und Huchen sowie Krebse. Damit ist die Liste jedoch noch nicht erschöpft, manche Fischpreistaxen nennen mehr als zwei Dutzend Sorten, und viele von ihnen sucht man heute vergebens.

Nicht überall werden all diese Sorten auf den Markt gekommen sein, und auch die Preise dürften sich je nach Verfügbarkeit erheblich unterschieden haben. Doch die Nachfrage war groß, und so vertrieben Kaufleute den Fisch, gesalzen oder gedörrt, auch über große Entfernungen.

Dies gilt besonders für die Meeresfische, allen voran den Hering. Nicht zuletzt auf ihn gründeten sich Reichtum und Macht der Hansestädte, deren Kaufleute quasi ein Monopol auf seinen Vertrieb hatten. Die Fischer an Nord- und Ostsee produzierten im Spätmittelalter etliche hunderttausend Tonnen Hering jährlich, der meistens noch an Bord durch Einsalzen haltbar gemacht wurde. Unter den zahlreichen weiteren Meeresfischen spielten auf den Märkten vor allem noch Sardinen, Sprotten und Stockfisch (Kabeljau) eine Rolle.

Besonders in der Zeit nach dem Schwarzen Tod des 14. Jh. wurden auf brachliegenden Ackerflächen verstärkt künstliche Teiche angelegt, in denen mit erstaunlich hochentwickelter Technik Fische gezüchtet wurden. Die Klöster scheinen bei dieser Entwicklung führend gewesen sein, und es ist bezeichnend für die mittelalterliche Nachfrage nach frischem Fisch, daß sich die enormen Kosten und der Aufwand der Teichwirtschaft gelohnt haben.

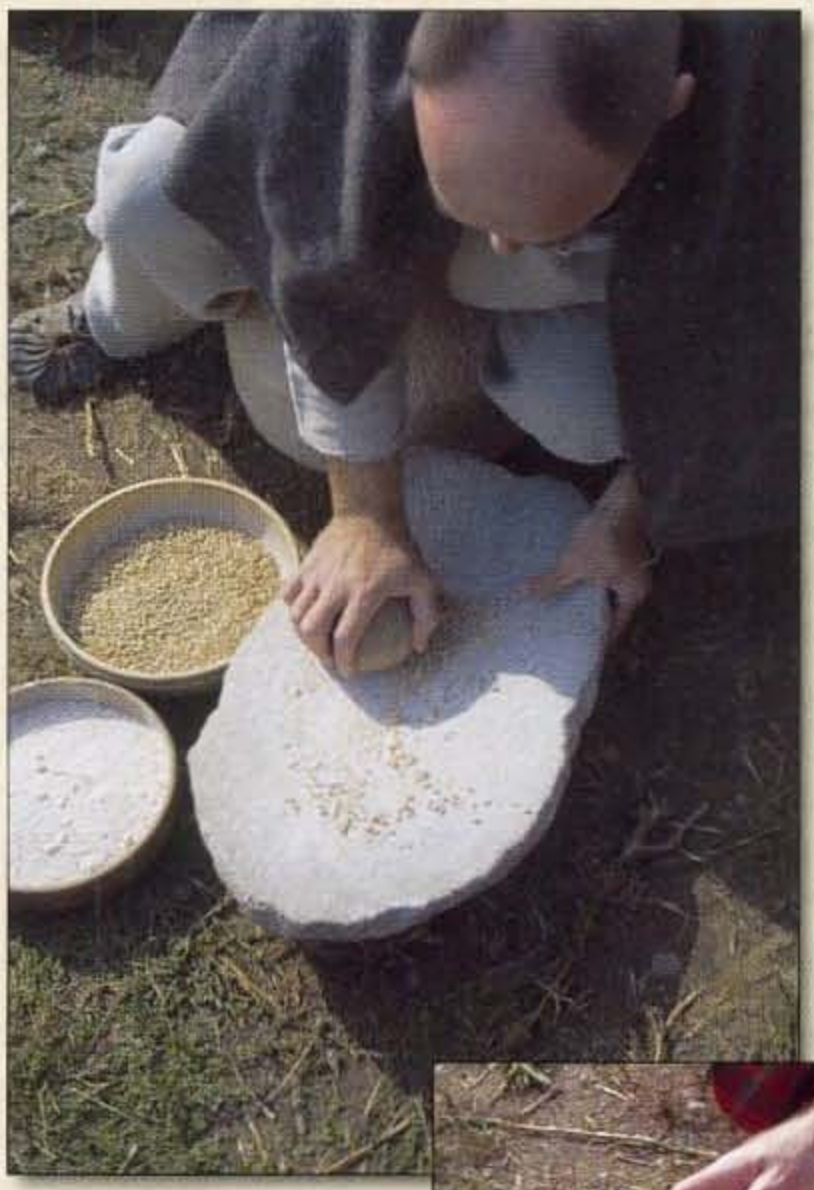
Städtische Arbeitsteilung

Da sich der größte Teil der lebensnotwendigen Nahrungsmittel nicht in den Städten produzieren ließ, waren diese von der Arbeit der Bauern und dem Ertrag des Landes abhängig. So entwickelten sich hier zahlreiche Gewerbe, die durch Weiterverarbeitung pflanzlicher und tierischer Rohstoffe aus bäuerlicher Produktion die Versorgung der Bürger sicherstellten.

Selbst in der wohlhabenden Oberschicht verfügten die wenigsten Haushalte über einen eigenen Backofen und waren daher auf die Bäcker angewiesen. Der Bedeutung des Brotes als Grundnahrungsmittel Nr. 1 der mittelalterlichen Gesellschaft entsprechend, zählten diese zu den angesehenen und meist auch vermögenderen Handwerkern. Die Zünfte, zu denen sie sich seit dem 14. Jh. zusammenschlossen, übten eine bisweilen recht strenge Selbstkontrolle aus, um die Qualität der Backwaren und die Einhaltung der Gewichts- und Preisbestimmungen zu gewährleisten.

Während des gesamten Mittelalters und besonders in Notzeiten wurden Brot- und Getreidepreise immer wieder obrigkeitlich festgelegt. Mancher Bäcker erlag daher der Versuchung, sein Mehl mit gemahlenen Eicheln oder Kastanien zu strecken. Da Weißbrot aus feinem Weizenmehl verhält-

nismäßig teuer war, blühte auch hier der Betrug, indem die absonderlichsten Mittel unter den Teig gemischt wurden: Gips, weißer Ton, Kreide, Knochenmehl oder die giftigen Stoffe Alaun und weißes Blei. Wer bei solchen Fälschungen erwischt wurde, mußte mit empfindlichen Strafen rechnen, die von Bloßstellung über Geldbußen bis zum Entzug des Backrechts reichen konnten und von der Obrigkeit oder den Zunftmeistern vollstreckt wurden.



Getreide zu Mehl mahlen war harte Arbeit – ob per Hand mit einem kleinen Stein (oben) oder mit einem handbetriebenen Mühlstein (rechts)…

Doch die Bäcker buken nicht nur Brot verschiedener Qualitäten, sondern auch „Semmeln, Bretzeln, Laibe, Kringel und Wecken, desgleichen Fladen und Eierkuchen", wie Hans Sachs schreibt. Als Lebzelter, Küchler oder Lebküchler stellten sie Honig- oder Pfefferkuchen her, als Placzbeck Kuchen und Feingebäck. Oblaten- und Waffelbäcker zogen vielfach mit Handkarren durch die Straßen und verkauften ihre Waren, besonders bei Festen und Feierlichkeiten.

Die Zunftordnungen schrieben eine zweijährige Lehr- und ebensolange Gesellenzeit vor, Söhne von Meistern waren meist nicht zur Wanderschaft verpflichtet. Wer Meister werden wollte, mußte einen eigenen Backofen nachweisen, und da die Zahl der Backstellen in einer Stadt begrenzt war, um den Meistern auch ein Auskommen zu sichern, wurde das Gewerbe zu einem „geschlossenen" Handwerk: In den Besitz einer Backstelle und somit des Meistertitels gelangte man nur durch Erbschaft, Heirat einer Bäckerswitwe oder Erbtochter, in seltenen Fällen durch Kauf einer durch Tod eines kinderlosen Meisters verwaisten Backstelle.

Vielerorts war den Bäckern gestattet, Schweine zu halten und mit altem Brot zu mästen, wie auch die Müller mit Abfallprodukten des Mahlvorgangs Schweinemast betreiben durften. So traten sie in Konkurrenz zu den Bauern und den Metzgern, einem der ältesten städtischen Gewerbe des Mittelalters.

Die Metzger kauften ihr Schlachtvieh bei den Bauern und Grundherrn der Umgebung, auf den Viehmärkten und, wenn die Nachfrage das Angebot überstieg, über Viehhändler auch aus entfernteren Gebieten. Geschlachtet wurde entweder im Haus des Metzgers oder in stadt- oder zunfteigenen Schlachthäusern, die meist außerhalb der Stadtmauern an einem Wasserlauf lagen. Die Fleischverkaufsstände, auch *Fleischscharn* genannt, waren vom Ort der Schlachtung räumlich getrennt. Es konnte sich dabei um einfache Holzbuden, aber auch um feste und stattliche Gebäude handeln.

Neben *„grünem"* (frischem) Fleisch *„zu Sieden, Kochen und zu Brahten, von Ochsen, Kelber, Schaffen und Schwein"* (H. Sachs) handelten die Metzger auch mit Speck, Pökel- und Dörrfleisch sowie Wurstwaren, die bisweilen von besonderen Wurstlern (und Wurstlerinnen) hergestellt wurden. Innereien wurden von Küttern, Wämstlern oder Metzelern verarbeitet, Füße von Füßlern. Der Verkauf der Tierhäute an Gerber oder Pergamenter, der Hörner an Kamm- oder Knopfmacher, des Talgs an Seifensieder und Kerzenzieher etc. machte einen nicht unbeträchtlichen Teil der Einnahmen aus.

Innereien, Schlachtabfälle, minderwertige oder nicht mehr ganz frische Produkte wurden auch an Pastetenbäcker verkauft, die mit kleinen, auf einer Art Schubkarre installierten Öfen durch die Straßen zogen. Ihre billigen Pasteten waren vor allem bei Reisenden, Studenten und anderen „herdlosen" Kunden beliebt.

Auf den Märkten boten vielfach Garküchen einfache Gerichte an, die an Ort und Stelle zubereitet wurden. Zunehmend erlangten im Hochmittelalter auch Gasthäuser das Privileg, einfache Speisen anbieten zu dürfen, neben Suppen und Eintöpfen z.B. Pasteten, Speck oder Dörrfleisch mit Brot, Würste, Käse und Eierspeisen, oft aus eigener Herstellung und kräftig gewürzt, um den Durst zu fördern.

Der Durst der Städter…

…wurde im Mittelalter vorrangig mit Bier und Wein gelöscht. Insbesondere das Bier mit seinem relativ hohen Kaloriengehalt galt durchaus als Grundnahrungsmittel und war in vielen Berufen Teil des Tageslohns: *„Pir ist halb Speiß"*, wie es in einem Mandat der Herzöge von Bayern von 1530 heißt. Seit germanischen Zeiten stand jedermann das Recht zu, Bier für den Eigenbedarf herzustellen, doch was auf dem Land noch lange Zeit gang und gäbe blieb, wurde in den Städten des Hochmittelalters zur Seltenheit. Stattdessen entstanden Brauhäuser mit städtischer Brauordnung, die Gasthäuser und Privathaushalte mit ihren Erzeugnissen versorgten und vielfach auch selbst ausschenkten.

Während auf dem Land das Brauen ebenso wie das Backen überwiegend in Händen der Bauersfrauen lag, entwickelte es sich hier schnell zu einer männlichen Domäne. Der Brauherr, dem das erbliche oder veräußerliche Braurecht von der Stadt verliehen wurde, überwachte die Herstellung und sorgte für den Vertrieb, während seine Brauknechte das eigentliche Brauen übernahmen. Bei diesen handelte es sich meistens um saisonal beschäftigte Hilfskräfte – eine geregelte Ausbildung zum Brauer scheint es erst im 17. Jh. gegeben zu haben.

Vielen Brauern gelang es, ihre Biere durch besondere Qualität, Herstellungsver-

Fotos (2): Claudia Becker-Dölker

fahren oder geschmackliche Zusatzstoffe zu einer Art „Markenzeichen" zu machen, so daß sie bisweilen weit über die Grenzen der Stadt hinaus gehandelt wurden; für den Vertrieb sorgten dann meistens Fernhändler. Die mit Hopfen gebrauten, daher länger haltbaren, untergärigen Biersorten wurden im 14. Jh. zu einem Exportschlager der Hansestädte: 1376 gab es allein in Hamburg 457 Brauereien, die jährlich mehr als 400000 Liter Bier produzierten.

Auch Wein wurde über weite Strecken transportiert und gehandelt. Produziert wurde er im Spätmittelalter dank des milden Klimas sogar noch in Gegenden, in denen das heute nicht mehr möglich wäre, z. B. Ostpreußen oder Schleswig-Holstein. Die Winzer (auch Weingärtner, Rebmänner, Kelterer genannt) gehörten einem unzünftigen Gewerbe an, waren jedoch nur selten Herr über ihre Weinberge, die meist einem adeligen Grundherrn oder – am häufigsten – einem Kloster oder einer Kirche gehörten. Gegen Ende des Mittelalters legten auch reiche Bürger zunehmend Weinberge als Kapitalanlage an, in Italien und Frankreich allerdings weit öfter als im Reich.

Am Herstellungsverfahren hatte sich seit antiken Zeiten nicht viel geändert: Die Trauben wurden von Hand geerntet, mit bloßen Füßen zerstampft und in der Kelter gepreßt, der Most dann in Fässer gefüllt, wo die natürliche Gärung begann. Vor allem an der Lese, die schnell gehen mußte, waren stets auch Frauen beteiligt. Der fertige Wein war nicht lange haltbar und wurde bevorzugt jung getrunken.

Weinschenken konnten, mußten aber nicht mit den Winzern identisch sein. Im Spätmittelalter entstanden Wirtschaften, in denen verschiedene Sorten Wein aus unterschiedlichen Anbaugebieten – auch ausländischen – angeboten wurden. Wo Wein ausgeschenkt wurde, hängte man meistens einen Strauß oder ein Reisigbündel vor die Tür; Strauß- und Besenwirtschaften findet man in Weinbaugebieten noch heute.

Die Destillation von Wein zu Branntwein kam wohl im 14. Jh. auf. Es waren neben Mönchen vor allem Apotheker, die das *aqua vitae* zunächst als Medizin bzw. als Grundstoff für Arzneien herstellten, doch bis zur Wende zum 16. Jh. hatte sich der hochprozentige Alkohol als Genußmittel durchgesetzt, und man erzeugte auch Brände aus Korn, mit Kräuteraromen etc.

Apotheken entstanden in Deutschland seit dem 13. Jh. und vertrieben neben Heiltränken, Pillen, Klistieren und anderen Arzneimitteln auch „*viel Matery die lieblich schmecken*" (H. Sachs) aus eigener Herstellung: getrocknetes oder kandiertes Obst, Konfitüren und Gelees, Zuckergebäck, Gewürze und dergleichen.

Burg und Kloster

Mönche und Nonnen waren in großem Maße Selbstversorger. Einige Klöster zählten zu den größten Landbesitzern des Mittelalters, und ihre abhängigen Bauern lieferten Rohstoffe, die von fachkundigen Kräften verarbeitet und veredelt wurden. Von hier gingen zahlreiche Innovationen aus, im Acker- und Weinbau, dem Brauhandwerk und der Teichwirtschaft. Große Klöster verfügten über eigene Backstuben, Wein- und Braukeller, Viehställe, Kräuter-, Gemüse- und Obstgärten, Fischteiche, bisweilen auch Schlachthäuser und Mühlen – sowie das erforderliche Personal.

...mit der Entwicklung von Mühlen (oben: Wassermühle) ging das Mahlen wesentlich einfacher und auch schneller.

Die erwirtschafteten Überschüsse wurden verkauft, und nicht selten beschwerten sich private Produzenten über die unerwünschte Konkurrenz. So sorgten die Weinschenken der Klöster für Unmut, da dort hochwertiger, aber wegen der kirchlichen Steuerfreiheit günstiger Wein ausgeschenkt wurde. In Worms entbrannte darüber 1366 ein Streit, der bis zur Exkommunikation der Bürger führte. Auch das Bier der Klosterbrauereien war in den Städten überaus beliebt.

Durchaus vergleichbar mit der Hauswirtschaft der Klöster war die Situation auf den Höfen und Burgen des Adels, deren Personal in Extremfällen der Bevölkerungszahl eines ganzen Dorfes entsprechen konnte. Entsprechend finden sich hier auch nahezu alle Berufe, die im Mittelalter mit der Produktion von Lebensmitteln befaßt waren. Zum Teil handelte es sich dabei um abhängige Bauern und Handwerker, die zur Arbeitsleistung verpflichtet waren, aber auch um fest angestellte und besoldete Bedienstete. Insbesondere die Anzahl des Küchenpersonals konnte sich im Spätmittelalter mit der eines modernen Restaurantbetriebs messen. Hierzu zählten neben einfachen Hilfskräften sowie spezialisierten Suppen-, Saucen-, Fisch- und Bratenköchen auch Bäcker(innen) und mitunter eigene Schlachter. Ein Kellermeister war für die Herstellung und Lagerung des hauseigenen Weins verantwortlich, und mitunter beaufsichtigte ein Braumeister die Eigenproduktion des Bieres, die oft in Frauenhand lag.

Längst nicht jeder Adelige konnte sich allerdings eine so umfangreiche und spezialisierte Hauswirtschaft leisten. Vielfach waren daher die Meier, die Verwalter der grundherrlichen Pachtgüter, verpflichtet, die von abhängigen Höfen gelieferten Rohstoffe zu verarbeiten und dem Grundherrn verzehrfertige Nahrungsmittel wie Brot, Bier und Wein zu liefern.

Wie diese kurze Zusammenstellung zeigt, war der Anteil der Selbstversorgung auf dem Land stets sehr ausgeprägt. Der Bauer und seine Familie waren Landwirte, Schlachter, Bäcker und Bierbrauer in einem – und vieles mehr. Klöster und Herrenhöfe verfügten für diese Aufgaben über eigenes Personal, das gleichwohl einen mehr oder minder autarken Haushalt versorgte.

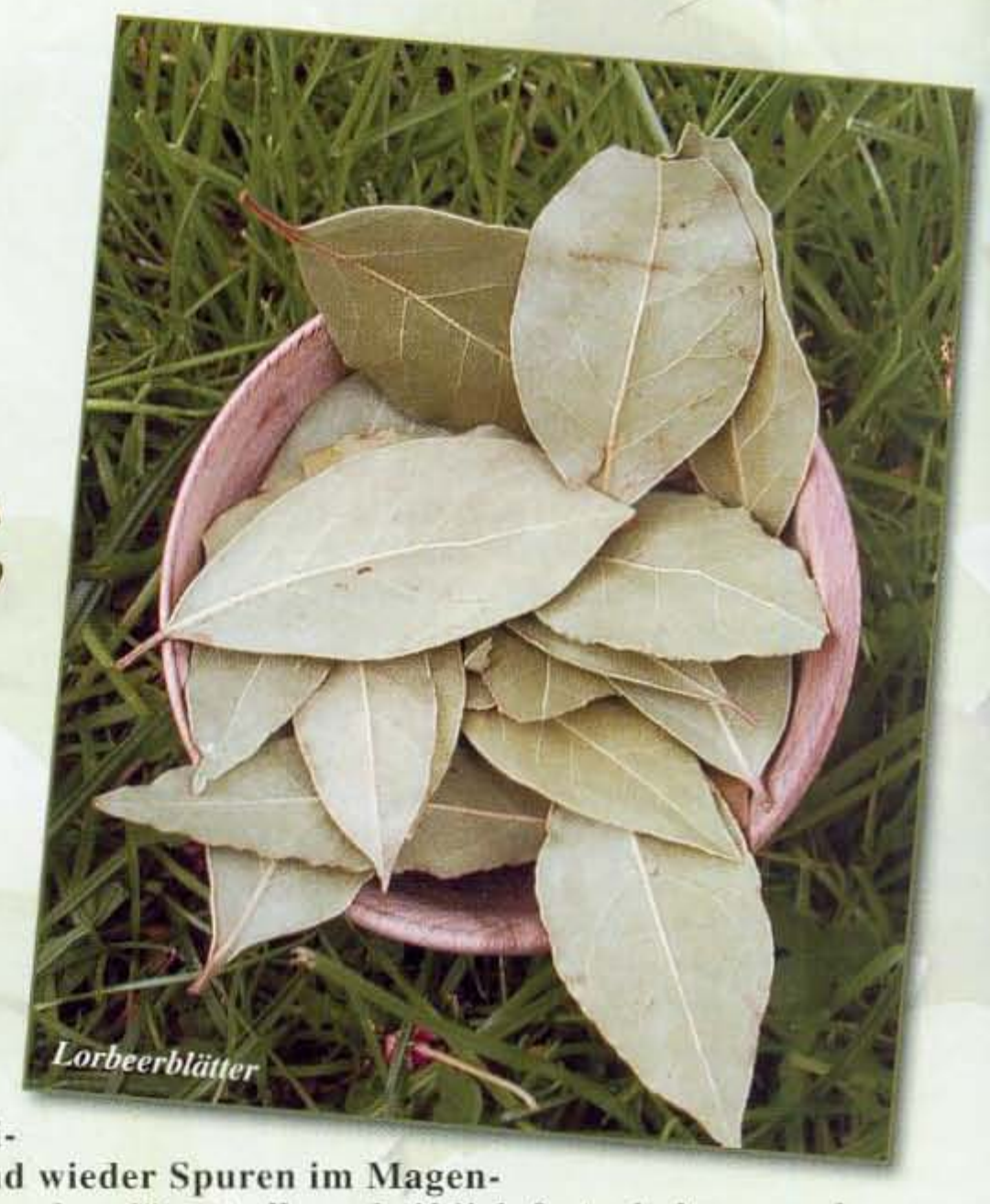
Die Ernährung der Stadtbürger war überwiegend von spezialisierten Gewerben abhängig, die ihre Rohstoffe wiederum größtenteils aus landwirtschaftlicher Produktion, also von den Bauern bezogen. An dieser Situation hat sich bis zur Industrialisierung kaum etwas geändert, und sie ist in abgeschwächter Form noch heute zu beobachten, wenngleich sich Methoden, Techniken sowie Umfang der Erzeugung und Verarbeitung zum Teil massiv gewandelt haben.

jas

Quellen- und Literaturhinweise:
Abel, Wilhelm: Stufen der Ernährung, Göttingen 1981
Amman, Jost und Sachs, Hans: Eygentliche Beschreibung Aller Stände auff Erden ..., Frankfurt/Main 1568
Borst, Otto: Alltagsleben im Mittelalter, Frankfurt/Main 1983
Goetz, Hans-Werner: Leben im Mittelalter. Vom 7. bis zum 13. Jahrhundert, München 1986
Laurioux, Bruno: Tafelfreuden im Mittelalter, Augsburg 1999
Paczensky, Gert von und Dünnebier, Anna: Kulturgeschichte des Essens und Trinkens, München 1994
Pies, Eike: Zünftige und andere alte Berufe, 3. Auflage, Wuppertal 2005
Reith, Reinhold (Hrsg.): Lexikon des alten Handwerks, München 1990

Foto: Kristin Weber

Kleine Geschichte der Gewürze


Lorbeerblätter

Die Geschichte der Gewürze nachzuvollziehen, ist eine interessante Sache. Seit wann würzen wir eigentlich? Genau kann das wohl keiner sagen, denn für die Zeit, als es noch keine schriftliche Überlieferung gab, sind wir auf archäologische Zeugnisse angewiesen – und Gewürze sind bei Ausgrabungen nun mal leider nur schwer nachweisbar. Für die Steinzeit sind wir gänzlich auf Vermutungen angewiesen, und auch aus der Bronzezeit Mittel- und Nordeuropas gibt es kaum gesicherte Hinweise. Erst bei den eisenzeitlichen Moorleichen Skandinaviens lassen sich hin und wieder Spuren im Mageninhalt feststellen, doch datieren sie aus einer Zeit, da in Rom schon längst alles schriftlich festgehalten wurde.

Ein Blick in den Nahen Osten eröffnet da schon ganz andere Horizonte. Aus Mesopotamien wissen wir beispielsweise, daß bereits im 5. Jt. v. Chr. Wein und andere Getränke geschmacklich verfeinert wurden. Sumerische Warentäfelchen von ca. 3200 v. Chr., die mit ihrer Bildsymbolik eine Art früher Schrift darstellen, enthalten Begriffe wie „süß" und „würzig". Und erst recht die Pharaonen Ägyptens: Die älteste, intakt in einer Grabstätte gefundene Mumie aus der Zeit um 2500 v. Chr. war schon mit duftenden Harzen präpariert.

Petersilie

Da schließt sich dann allerdings die Frage an, wie man denn nun „Gewürze" im eigentlichen Sinne definiert – lediglich als Zusatz von Speisen und Getränken oder auch als Verfeinerung anderer Dinge, wie der Luft, des Badewassers oder eben von mumifizierten Leichen? Wir wollen uns hier nun doch lieber auf den Lebensmittelbereich beschränken, denn sonst würde dieser Beitrag wohl allzu sehr ausufern. Aber auch hier sollte man trennen zwischen allgemeinen Würzmitteln, zu denen Salz, Zucker oder Essig zählen, und den eigentlichen Gewürzen, die im Lateinischen mit *aromata* oder *condimenta* bezeichnet werden: bestimmte Pflanzen oder Pflanzenteile, wie Früchte, Samen, Blüten, Rinden, Wurzeln und Blätter, die durch ihre Inhaltsstoffe, ihren Geruch, Geschmack oder einfach nur ihre optische Wirkung Lebensmittel verfeinern, den Appetit anregen und die Verdauung fördern.

Dabei kann man weiter unterscheiden zwischen den üblichen heimischen Kräutern, die sowohl in der Küche als auch in der Heilkunst Verwendung fanden, und den exotischen Sorten, die über den Fernhandel importiert und deshalb umso begehrter und natürlich auch teurer waren.

Römer sind Feinschmecker

Erste genauere Hinweise auf die Verwendung von Gewürzen im europäischen Raum kennen wir von den Griechen, detaillierter dann aber aus der Römerzeit. Zahllose gewürzreiche Rezepte für Speisen sind überliefert, mit denen die Oberschicht ihre Gäste zu verwöhnen wußte. Eine der bekanntesten Rezeptsammlungen stammt von Marcus Gavius Apicius und enthält fast 60

verschiedene Gewürzarten. Wenn wir uns heute die Zusammenstellung und vor allem die Menge der Zutaten anschauen, scheint es, als hätten die Römer alles darangesetzt, den Eigengeschmack des Essens zu übertünchen. Am seltsamsten mutet unseren modernen Gaumen wohl das *garum* oder *liquamen* an, eine Fischsoße, die beinahe an jede Speise gegeben wurde. Vor allem ihre Herstellung läßt uns schaudern: Fischeingeweide und für den normalen Speisezettel unbrauchbare kleine Fische wurden zusammen mit Salz und Kräutern in große Tontöpfe gegeben und zwei oder drei Monate in der Sonne gegoren. Anschließen seihte man das ganze so lange durch, bis eine klare Flüssigkeit übrigblieb – das *garum*. Lecker…

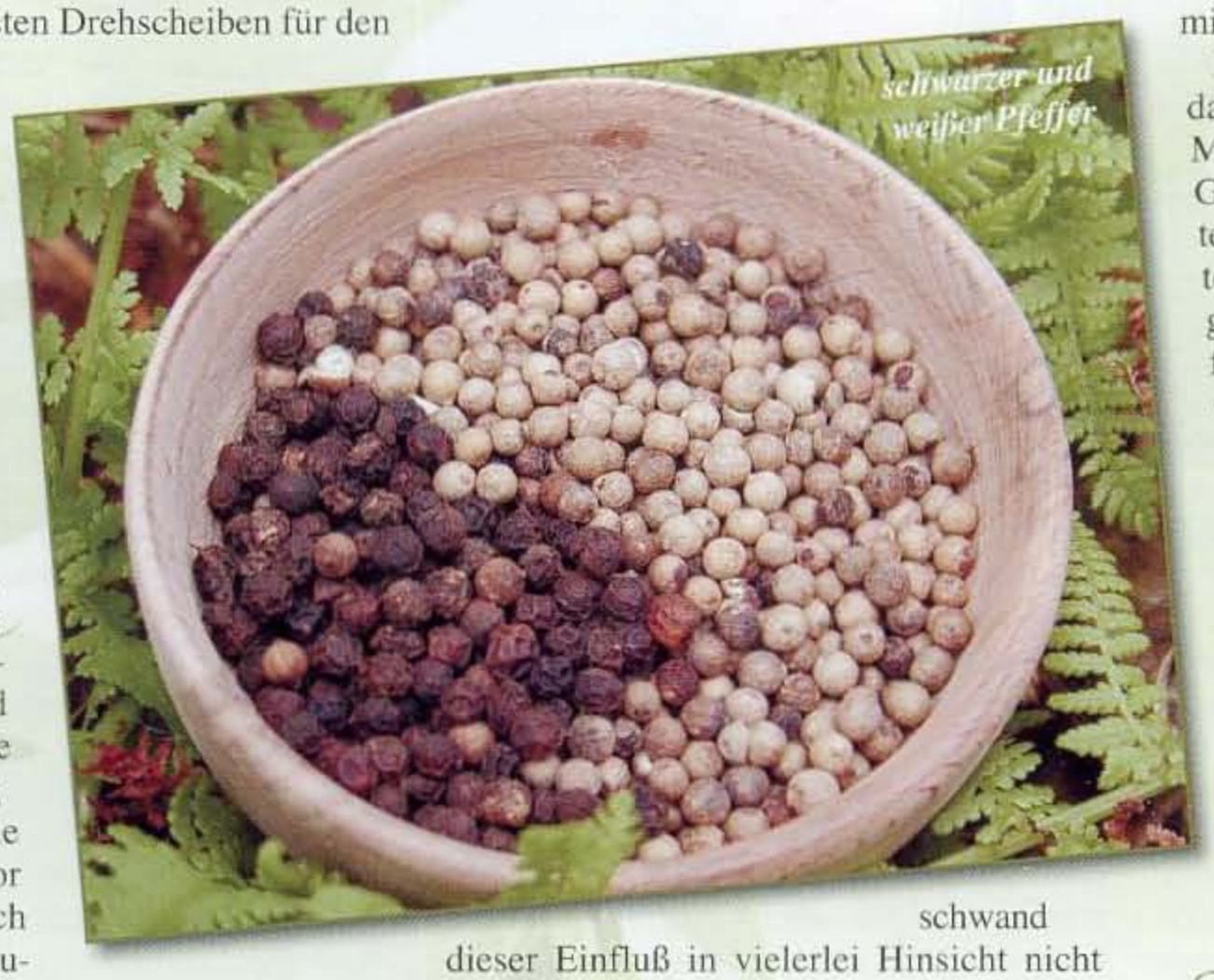
Andere Gewürze der römischen Küche hingegen sind uns heute sehr wohl bekannt. Lorbeerblätter, Rosmarin, Liebstöckel, Thymian und Majoran mögen wir genauso wie Apicius und seine Zeitgenossen. Und selbst die Sitte, den Wein zu würzen, haben wir nicht vergessen, wenn es zu Weihnachten überall nach Glühwein duftet.

Daß die Römer Feinschmecker waren, ist unbestritten. Je mehr der Geldbeutel hergab, umso erlesener war die Zusammensetzung der Speisen. Das schloß die Gewürze natürlich mit ein, und exotische Spezereien waren besonders beliebt. Alles, was im eigenen Land nicht wuchs, wurde importiert. Dazu zählten zunächst Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken, Kardamom, Muskat und Zimt. Eine der wichtigsten Drehscheiben für den Gewürzhandel war Alexandria. Nachdem die Römer Ägypten in ihr Reich hatten einverleiben können, avancierte der Hafen der Großstadt zum bedeutendsten Umschlagplatz der Antike. Erst als sich das römische Imperium in Ost und West teilte und die Völkerwanderung eine neue Epoche einläutete, verlor Alexandria nach und nach an Bedeutung, doch sollte es nie ganz aus dem Handelsgeschehen um die begehrten Spezereien verschwinden.

Gewürze sind Pflicht!

Wenden wir uns nun den Würzgewohnheiten der Bevölkerung in unseren Breiten zu. Wie schon erwähnt, kennen wir bereits aus der skandinavischen Eisenzeit Hinweise auf gewürzte Speisen, und von den Kelten wissen wir dank der römischen Geschichtsschreibung ebenfalls über manche Eigenarten bescheid, so etwa das Würzen des Weins. Inwiefern sie solche Dinge allerdings von den Römern übernommen hatten, läßt sich heute nicht mehr eindeutig nachweisen. Sicher ist, daß die römische Lebensart alle Völker nördlich der Alpen enorm beeinflußte. Nach dem Ende des weströmischen Reiches ver-

Zimtstangen



schwarzer und weißer Pfeffer

schwand dieser Einfluß in vielerlei Hinsicht nicht einfach, sondern entwickelte sich weiter. Später schließlich suchten die frühmittelalterlichen Herrscher, wie etwa die Frankenkönige, sogar politisch die Traditionen des untergegangenen weströmischen Reiches fortzuführen. Karl der Große beispielsweise sah sich als direkter Nachfolger des letzten weströmischen Kaisers. Da verwundert es nicht, daß auch in den Bereichen des alltäglichen Lebens römische Gepflogenheiten erhalten blieben.

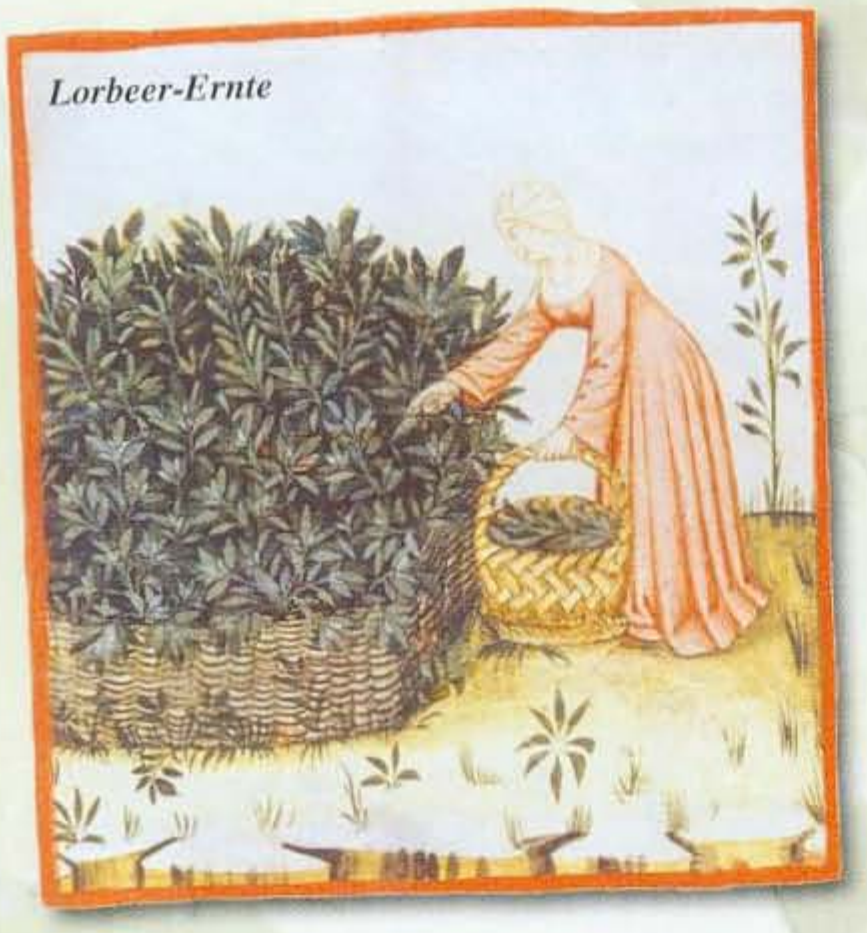
Leider kennen wir aus dem Frühmittelalter nicht sehr viele Hinweise auf die Verwendung von Gewürzen. Eines der wenigen Beispiele ist das „*Capitulare de villis*“, ein Gesetzestext Karls des Großen zur Verwaltung von Krongut aus dem frühen 9. Jh., der verschiedene Kräuter und Gewürze als Pflichtbestandteil der Gärten der Güter auflistet. Dieser Mangel an Informationen änderte sich erst mit der Verbreitung der Schriftkultur, denn zunächst war die Fähigkeit des Schreibens und Lesens auf den klösterlichen Bereich beschränkt. Auf die Idee, Kochrezepte niederzuschreiben, kamen die Mönche denn auch erst während des Hochmittelalters, und andere Arten von schriftlichen Zeugnissen, wie Warenlisten, Handelsrechnungen und ähnliches, gab es im Frühmittelalter noch nicht im späteren Sinne.

Dennoch können wir davon ausgehen, daß, wie schon bei den Römern, auch im Mittelalter nur der Adel und die hohe Geistlichkeit exotische Gewürze benutzten. Die einfache Bevölkerung verfeinerte Speis und Trank mit dem, was der eigene Garten hergab oder was man in der freien Natur finden konnte. Die beliebtesten Kräuter, wie Dill, Petersilie, Kümmel, Majoran, Thymian, Liebstöckel, Bohnenkraut, Kerbel oder Estragon, gediehen nahezu überall und waren entsprechend einfach zu kultivieren oder zu sammeln. Man benutzte sie jedoch in größeren Mengen als heute, denn unser Grundwürzmittel Salz war damals noch recht teuer und wurde weitaus sparsamer verwendet. Die Kräuter mußten also den Löwenanteil der Würzkraft übernehmen.

Gewürze als Statussymbol

Die Oberschicht ließ es sich natürlich besser

ergehen. Fremde Aromen galten als Luxus, zumal die Importgewürze aufgrund der langen Transportwege besonders teuer gehandelt wurden. Wer etwas auf sich hielt, setzte seinen Gästen Speisen mit Zimtgeschmack, Ingwer oder natürlich Pfeffer vor.


Lorbeer-Ernte

Letzterer gehörte im Mittelalter zu den beliebtesten der Luxusgewürze. Ursprünglich in Indien beheimatet, gelangte er auf Handelswege über den Nahen Osten ins Mittelmeergebiet und von dort aus in unsere Regionen.

Man unterschied drei Sorten – weißen, schwarzen und langen Pfeffer. Der lange Pfeffer war allerdings nur der längliche Fruchtstand des Pfefferstrauches, der laut Albertus Magnus den weißen Pfeffer als unreifen und den schwarzen als reifen Samen lieferte. Heute wissen wir natürlich, daß es sich mit dem Reifegrad genau anders herum verhält. Andere mittelalterliche Gelehrte wiesen den niesreizenden Körnern überdies Heilkräfte gegen Husten, Asthma, Fieber etc. zu, und Konrad von Megenberg empfiehlt ihn sogar als Abtreibungsmittel. In der Küche verfeinerte er nicht nur wie heute Fleisch, Soßen, Gemüse, Beilagen und Suppen, sondern auch Süßspeisen. Alles, was mit Honig versüßt wurde, ließ sich auch mit Pfeffer buchstäblich aufpeppen.

Ein ebenfalls für Süßspeisen bevorzugtes Gewürz war der Zimt. Um seine Herkunft rankten sich im Mittelalter zahllose Legenden, denn so genau schien niemand zu wissen, von wo die länglichen Röllchen denn nun importiert wurden. Tatsächlich stammte der meiste Zimt entweder aus China, wo er schon seit dem 3. Jt. v. Chr. als Würzmittel bekannt war, oder aus Südwest-Indien und Ceylon und gelangte über den Nahen Osten in die europäischen Küchen. Bei den mysteriösen Röllchen, die so leicht zu pulverisieren sind, handelt es sich um die Zweiginnenrinde des Zimtbaumes, die sich nach dem Schälen der Zweige so charakteristisch zusammenrollt, wenn sie trocknet. Schon die Griechen und Römer waren den diversen Geschichten der orientalischen Händler aufgesessen, die dem Zimt magischen und mythischen Ursprung nachsagten, um den Preis in die Höhe zu treiben. Mittelalterliche Chronisten, die die alten Schriften meist einfach nur kopierten, übernahmen diese Fabeln dann und verbreiteten sie weiter. Erst im 16. Jh. gelangten vereinzelt Reisende wie der Italiener Niccolò di Conti in die Heimatländer der Zimtbäume und konnten daheim berichten, was es mit diesem Gewürz tatsächlich auf sich hatte.

Von negelin und ingeber...

Genauso beliebt, aber weit weniger sagenumwoben waren die Gewürznelken. Sie verfeinerten süßes und herzhaftes Gebäck genauso wie verschiedene Gemüse und Fleisch. Ihr Name leitet sich von ihrer nagelähnlichen Form ab – Mittelhochdeutsch *negelin*, woraus im Mittelniederdeutschen *negelkin* und schließlich unser heutiges Nelke wurde. Die Pflanze selbst, ein Baum, ist auf den Molukken und den südlichen Philippinen beheimatet, und seine Blütenknospen werden in getrocknetem Zustand zu unseren Gewürznelken. Die Griechen und Römer haben sie bereits gekannt, doch scheint ihre Verwendung im Frühmittelalter weitgehend in Vergessenheit geraten zu sein. Erst durch die Begegnung mit den Arabern während der Kreuzzüge gelangten die Gewürznelken wieder nach Europa. Hildegard von Bingen und Albertus Magnus rühmen sie vor allem wegen ihrer heilkräftigen Wirkung und empfehlen sie zur Stärkung von Magen, Leber und Herz, gegen Übelkeit und Augentrübung sowie zur Verdauungsförderung. Zur Zeit der großen Pestwellen im 14. Jh. kaute man sie zudem als Schutz vor Ansteckung oder räucherte damit die Räume aus, in denen Pestkranke gestorben waren.

Muskatnüsse

Ebenfalls von den Arabern stammten die Muskatnüsse. Auch dieses Gewürz wächst eigentlich auf den Molukken und wurde über den Fernhandel in die arabischen Länder gebracht. Von hier aus erreichte es dann während der Kreuzzüge, als die Europäer intensivere Kontakte zu den Arabern schlossen, auch die mittelalterlichen Speisen unserer Regionen. Die Muskatnuß ist der Samenkern des Muskatbaums, und ihn umgibt ein Samenmantel, der im Mittelalter fälschlicherweise als Blüte gedeutet wurde. Aus beiden Bestandteilen stellte man das beliebte Pulver her, doch liefert die Nuß selbst das geschmacks- und geruchsintensivere Gewürz.

Beim Ingwer, der nun wiederum aus China und Indien stammt, wird der Würzstoff nur aus der Wurzel hergestellt. Sein Name leitet sich vom Althochdeutschen *(g)ingiber* oder *ing(e)ber* ab, woher auch das Englische *ginger* stammt. Ingwer wurde fast ausschließlich in der Küche verwendet, als Medizin nur gegen Verdauungsstörungen und Augentrübung. Hildegard von Bingen warnt sogar ausdrücklich vor seinem Genuß, denn er schade dem gesunden Menschen.

...cardemume und safferan

Dem Ingwer verwandt ist das Kardamom. Hierbei handelt es sich um die Samen von Kapselfrüchten, die in Südwestindien und Ceylon beheimatet sind. Den Griechen und Römern waren sie durchaus bekannt, doch verschwanden sie, genau wie die Gewürznelken, während des Früh- und Hochmittelalters aus den europäischen Küchen. Erst im 12. Jh. gelangten sie über den Nahen Osten erneut in den hiesigen Handel und eroberten rasch die Speisepläne der Oberschicht. Konrad von Megenberg bezeichnet sie als überaus geschätzt und allseits beliebt, wenn auch recht teuer, und

Liebstöckel

sogar Wolfram von Eschenbach erwähnt die *cardemume* in seinem „Parzival". Qualitativ unterschied man die Körner (unsinnigerweise) nach ihrer Größe. Sie fanden Verwendung für Gebäck, Soßen, Fleisch und Geflügel, aber auch in der Heilkunde gegen Schwindel, Herzbeschwerden und – wie eigentlich alle Gewürze mehr oder weniger zu Recht – zur Verdauungsförderung.

Die Königin der Gewürze war aber zweifellos der Safran. Seine mühselige und zeitaufwendige Gewinnung machte ihn zur teuersten Spezerei auf dem mittelalterlichen Markt. Dazu wurden die dreigeteilten Blütennarben einer bestimmten Krokusart gesammelt, an der Sonne oder in einem Sieb über einem schwachen Kohlenfeuer getrocknet und anschließend gemahlen. Die Pflanze selbst stammte ursprünglich aus dem arabischen Raum, wo auch ihr Name *za'far_n* herkommt, der im Mittelhochdeutschen zu *saf(f)ran* oder *safferan* angepaßt wurde. Safran diente allerdings nicht nur zum Würzen, sondern vor allem zum Färben – von Speisen, aber auch von Kleidung. Im Hochmittelalter schrieb man beispielsweise den Juden mancherorts vor, safrangelbe Kleidung zur Kennzeichnung zu tragen.

Wurde der Safran noch bis ins 10. Jh. hinein aus Syrien und Ägypten importiert, so fanden die Europäer bald schon heraus, daß die Pflanze auch hier gedieh. Zunächst baute man ihn gewerbsmäßig in Italien an, ab dem 13. Jh. dann auch in Spanien und Südfrankreich. Der toskanische Safran wurde lange Zeit als der teuerste gehandelt; weit preiswertere Alternativen gab es ab dem 15. Jh. in Niederösterreich, in der Gegend um Leipzig, am Oberrhein, in der Slowakei, in Böhmen und Mähren sowie in Ungarn. Im Spätmittelalter hatte sich die europäische Safranproduktion generell soweit gesteigert, daß das begehrte gelbe Pulver in den Orient exportiert werden konnte statt umgekehrt.

Gewürzhandel

Werfen wir doch grundsätzlich einmal einen Blick auf den mittelalterlichen Gewürzhandel Europas mit der übrigen Welt. Die Verbindung zu den Herkunftsländern der begehrten exotischen Spezereien – Indien, Ceylon, China, Molukken, Philippinen – bestand über die großen Mittelmeerstädte wie Byzanz und Alexandria und über die Levante. Damit bezeichnet man die östlichsten Mittelmeerstädte und den Nahen Osten, das Tor zu Zentral- und Ostasien. Hier kamen die Gewürze an und wurden an die italienischen Seestädte, allen voran Genua und Venedig, weitergeleitet. Diese profitierten sehr von ihrer Rolle als Hauptumschlagplatz für den europäischen Gewürzhandel, denn von hier aus wurden die Spezereien über die Alpen rhôneaufwärts auf die Champagnemessen oder die anderen großen Messen in Lyon, Genf oder Frankfurt am Main verfrachtet. Die hiesigen Großhändler verkauften wiederum an die einzelnen Städte, wo die Gewürze dann schließlich auf den kleineren Märkten für die Endverbraucher feilgeboten wurden. Verkauft wurde an Marktständen, in Läden, zum Teil sogar in Apotheken oder auf speziellen Gewürzmärkten, deren Standorte wir noch heute an manchen Straßennamen ablesen können: Pfeffermarkt in Deutschland, *Piazza delle Herbe* in Italien, *Ginger Lane* in England.

Auf diesem langen Weg hatte sich der Preis der Gewürze durch Zölle, Frachtkosten und sonstige Gebühren nicht selten auf das dreißigfache gesteigert – der Begriff „Pfeffersack" für einen reichen Kaufmann kommt nicht von ungefähr. Entsprechend häufig versuchte man, die Spezereien zu verfälschen und dadurch mehr Gewinn mit minderwertiger Ware zu erzielen. Als Reaktion darauf richteten viele Städte örtliche Kontrollstellen ein, die die Gewürze vor dem Verkauf auf ihre Echtheit prüften. Seit dem 13. Jh. gab es zu diesem Zweck in Venedig die Gerbelatur; in Nürnberg versahen spezielle Schauämter diese Aufgabe, von denen das Safranamt bereits 1357 existierte. An der Tatsache, daß beispielsweise 1412 die Bestimmungen zur Prüfung des Ingwers in Köln verschärft wurden, 1522 dann auch in Nürnberg, läßt sich jedoch ablesen, wie gewieft solche Echtheitsproben von den Pfeffersäcken umgangen wurden…

bedo

v.l.n.r.: Thymian, Liebstöckel (hinten), Kümmel, Rosmarin

Fotos (8): Claudia Beckers-Dohlen

Literaturhinweise:
P. Dilg: Artikel „Gewürze", „Gewürznelken", „Ingwer", „Kardamom", „Safran" und „Zimt" im Lexikon des Mittelalters, München, Zürich, div. Jahre
Kräuter und Gewürze der Welt. Ihre Geschichte, Herkunft und Verwendung, 1998
H. Küster: Wo der Pfeffer wächst. Ein Lexikon zur Kulturgeschichte der Gewürze, 1987
H. H. Mauruschat: Gewürze, Zucker und Salz im vorindustriellen Europa, Diss. Göttingen 1975
I. Müller: Artikel „Muskatnuß" im Lexikon des Mittelalters, München, Zürich 1993
A. E. Schubiger: Der Safranhandel im Mittelalter und die Zünfte zu Safran in Basel, Zürich und Luzern, in: VIGG Pharm. NF 10, 1957, S. 177–186

Salz

Das weiße Gold des Mittelalters

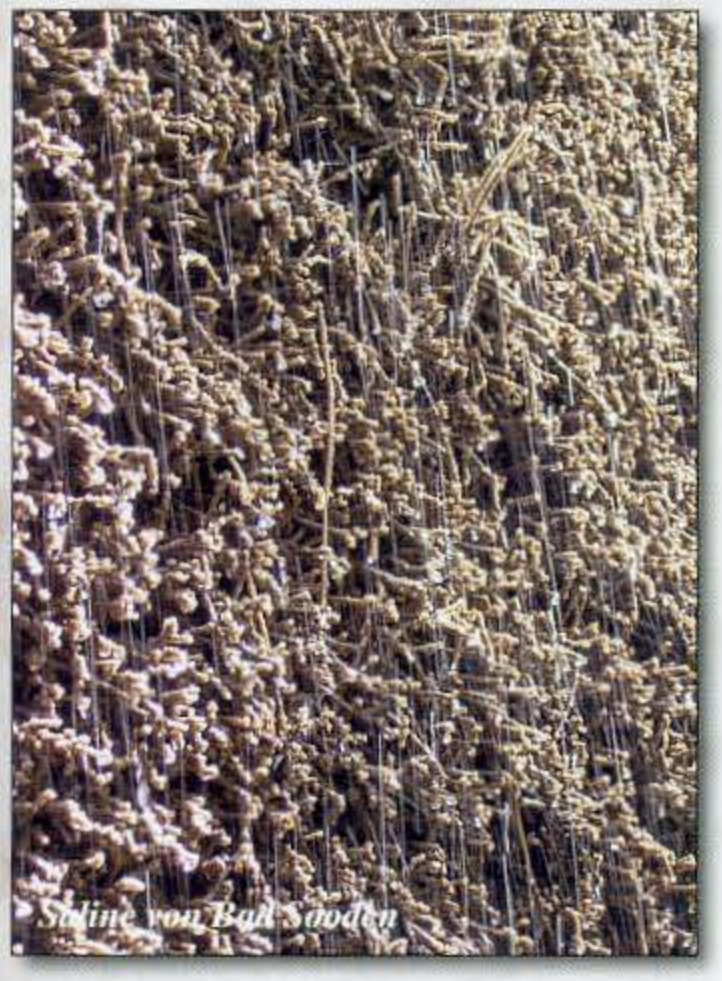


Foto: Kristin Weber

Saline von Bad Sooden

Salz wurde bereits in frühesten Zeiten für die Menschheit wichtig, nämlich bei der Umstellung vom Jäger und Sammler zum seßhaften Bauern (etwa um 10000 v. Chr.). Bis zu diesem Zeitpunkt war es in ausreichender Menge mit dem Fleisch aufgenommen worden – nun aber stellte es eine lebenswichtige Nahrungsergänzung dar. Man begann, Siedlungen in der Nähe von Salzlagerstätten zu errichten. Nach dem deutschen Geologen Carl Ochsenius (1830–1906), der die sogenannte „Barrentheorie" aufstellte, ist ein Steinsalzlager in Meeresbecken entstanden, die durch eine Erhebung, den Barren, vom Meer getrennt waren. Wird der Barren so hoch, daß die Verbindung zum Meer unterbrochen wird, steigt die Konzentration des Salzes im Wasser durch Verdunstung an. Ist die Sättigungsgrenze erreicht, setzen sich die verschiedenen Salze am Boden des Beckens ab. Durch den Wind werden die angelagerten Schichten der Salze mit Staub bedeckt. Daß Meeresgebiete oder Salzseen von ihren Zuläufen abgeschnitten und isoliert wurden, ist auf die ständige Kontinentaldrift, Veränderungen der Höhe des Meeresspiegels und Klimaschwankungen zurückzuführen.

Die ersten Entdeckungen solcher Salzlager datieren in die Hallstattzeit (etwa 800–400 v. Chr.). Hier wird sogar eine ganze Epoche nach dem Salz benannt, denn der keltische Begriff *hall* bedeutet „Salz" und ging in zahlreiche Ortsnamen ein, wie Halle (Saale), Bad Reichenhall, Hallein, Hallstatt (im Besitz des weltweit ältesten Bergwerks), Hall in Tirol, Schwäbisch Hall. Salz war lange Zeit eine wertvolle Handelsware und machte viele Städte zu reichen Metropolen, als der Handel mit dem „weißen Gold" sich ausdehnte. Auf sogenannten Salzstraßen wurde es von den Salinen in salzarme Regionen exportiert. An zentralen Punkten bildeten sich Handelszentren wie München (1158) und kleinere Städte wie Salzburg, Salzgitter, Bad Salzuflen, Bad Salzdetfurth, Salzkotten, Schweizerhalle und Bad Salzschlirf. Der Handel mit dem wertvollen Gut war in Deutschland mit der Salzsteuer belegt. Mittelalterliche Salzstraßen sind meistens in ihrem genauen Verlauf bekannt.

Die Salzstraßen

Eine der ältesten liegt in Sachsen und verlief von Leipzig nach Prag. Sie wurde im Jahre 965 vom arabischen Kaufmann Ibrahim Ibn Jacub auf dem Weg von der Adria über Prag zur Wikingerstadt Haithabu benutzt. Entstanden sind diese Handelswege aber schon im 6. und 7. Jh., als slawische Siedler die nach der Völkerwanderung verlassenen Gebiete an den Ufern der Elbe besiedelten. Eine weitere sächsische Salzstraße führte später von Halle nach Prag. Andere alte Handelswege sind die bayerische Salzstraße von Bad Reichenhall ausgehend, die Salzach und den Inn entlang nach Passau und weiter über den „Goldenen Steig" nach Böhmen, die Schleswig-Holsteinische Salzstraße von Lüneburg nach Lübeck, die Tiroler Salzstraße von der alten Salzstadt Hall durch das Allgäu nach Buchhorn bei Friedrichshafen am Bodensee, wo man das Salz in die Schweiz verschiffte, und die Salzmannstraße in Thüringen. In Münster in Westfalen gibt es die Salzstraße im heutigen Stadtzentrum und die Salzmannstraße.

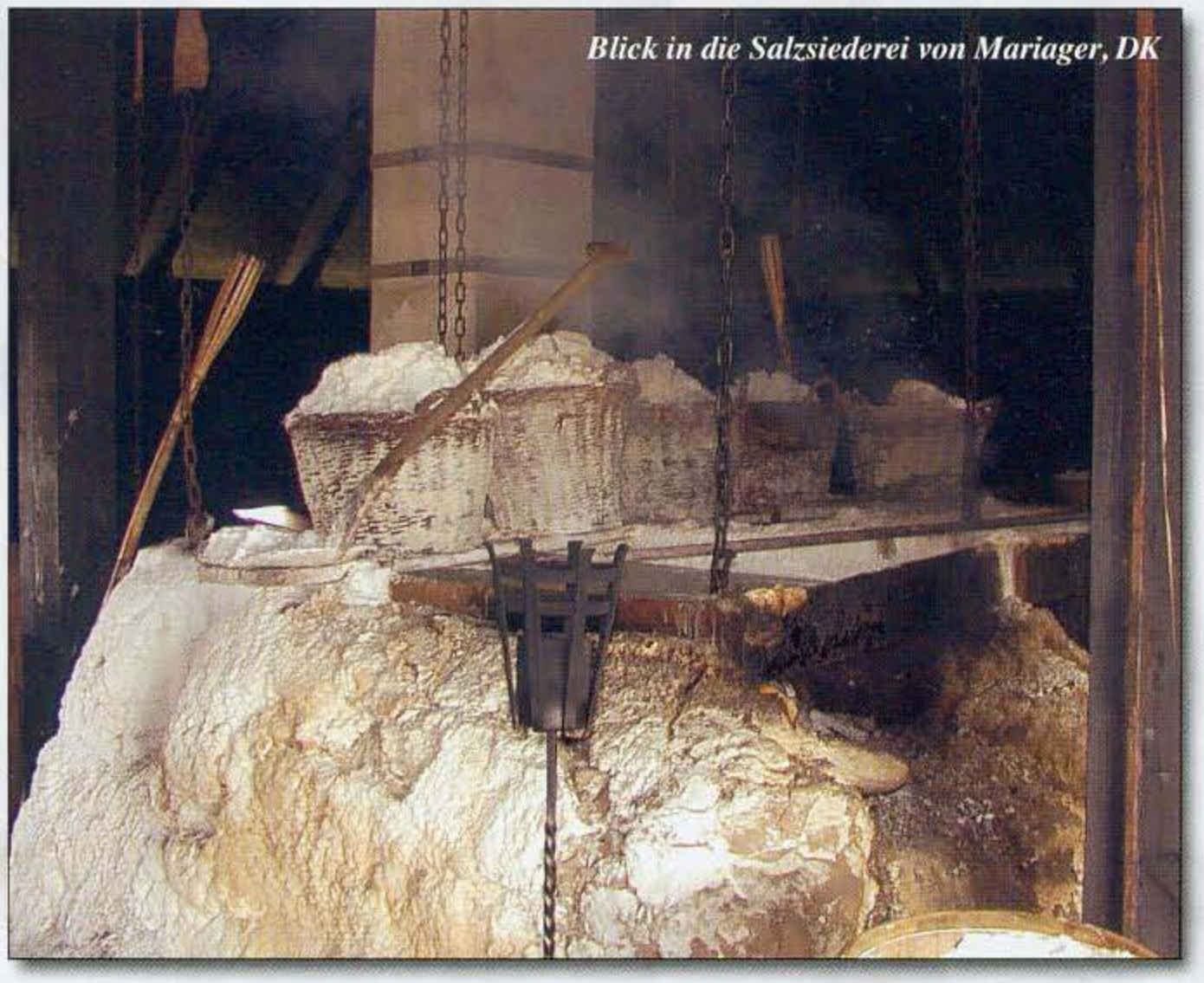
Salzmuseum Lüneburg

Den Siedeprozeß kann man hautnah erleben und selbst ausprobieren im Deutschen Salzmuseum in Lüneburg. Mitarbeiter des Museums zeigen dort im Sommer auf Anfrage in historischer Kleidung das Salzsieden an mit Holz befeuerten Pfannen aus Blei. Dort ist auch ein Teil der Einrichtung einer Siedehütte nachgebaut. Das Museum versteht sich als „Museum zum Anfassen". Wem das zu weit ist, der kann sich das Video zur Salzsiedung im Internet anschauen.

Infos: Deutsches Salzmuseum, Industriedenkmal Saline Lüneburg, Sülfmeisterstr. 1, 21335 Lüneburg, Tel. 04131-45065; www.salzmuseum.de. ◊

Seine Verwendung in der mittelalterlichen Küche fand das Salz weniger als Gewürz, wie wir es heute kennen, sondern in größeren Mengen als Pökelsalz zum Haltbarmachen von Fleisch und anderen Lebensmitteln. Zum Würzen wurde weniger das teure Salz, sondern verschiedene Kräuter genutzt. Pökeln ist seit der Antike bekannt zur Konservierung von Fleisch- und Wurstwaren. Aber auch Fisch wurde mit Hilfe einer Salzlauge haltbar gemacht. Dazu legte man bevorzugt am Meer, wo Fisch den Speisezettel der ärmeren Bevölkerung bereicherte, Heringe in eine Salzlauge und hängte sie anschließend mehrere Tage über ein Feuer; so blieben Fische monatelang haltbar. Zur Herstellung von Pökel- oder Salzfleisch wird dem Salz seit alters her in geringen Mengen Nitrat hinzugefügt, was während des Verfahrens zur Rotfärbung des gepökelten Fleisches führt.

Eine Sonderform ist das Kräutersalz als Salzmischung von Kochsalz mit mindestens 15 Prozent Kräutern, wie Basilikum, Paprika, Knoblauch, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander, Petersilie, Lorbeer und Schnittlauch. Es diente zum Haltbarmachen von Kräutern für den Winter.



Blick in die Salzsiederei von Mariager, DK

Krieg ums Salz

Das „weiße Gold" als begehrtes und besteuertes Handelsgut löste die sogenannten Salzkriege aus. 1291–92 kam es zum Streit um das Salzmonopol zwischen dem Erzbistum Salzburg unter Konrad IV. und dem habsburgischen Salzkammergut. Die Habsburger hatten einen neuen Salzberg in Goisern in der Nähe von Bad Ischl im Zentrum des Salzkammerguts entdeckt und zum Abbau freigegeben. Dies erregte den Zorn des Erzbischofs, der noch größer wurde, als der habsburgische Günstling Abt Heinrich von Admont auch in Hallstatt Salzgewinnung betrieb. Der Erzbischof bestand auf seinem Monopol für die Region, und ein wütender Kampf um die Salzgewinnung und den Salzhandel entbrannte. Der habsburgische Herzog Albrecht I. richtete in den betroffenen Orten Befestigungsanlagen ein, wie beispielsweise den Rudolfsturm in Hallstatt. Erzbischof Konrad ließ die neu entstandenen Salinen der Habsburger zerstören und brannte die dazugehörigen Siedlungen nieder. 1297 kam es zum Friedensvertrag, der eine Epoche des Aufbaus einleitete. Neue Berge wurden der Salzgewinnung zugeführt, neue Salinen angelegt. Burg Wildenstein wurde 1419 zum Sitz der Verwalter des habsburgischen Salzhandels.

Salzbergwerk

Fotos (3): Claudia Beckers-Dohlen

Eines der ältesten Salzbergwerke befindet sich im heutigen Polen in Wieliczka, wo seit 3500 v. Chr. eine Salzsiederei nachgewiesen ist; seit dem 13. Jh. gibt es dort unterirdischen Abbau. In Hallstatt im Salzkammergut gibt es Hinweise auf Salzabbau seit der Bronzezeit (2200–800 v. Chr.). In der frühen Eisenzeit (bis etwa 400 v. Chr.) begann am Dürrnberg bei Hallein im heutigen Österreich der Salzabbau untertage. In der jüngeren Eisenzeit zeigte dieser Abbau schon industrielle Züge.

Salinen, Bergwerke und Salzsiederei

Unter Saline ist ein Betrieb zu verstehen, der Siedesalz durch Verdampfen einer meist untertage hergestellten oder aus einer natürlichen Quelle stammenden Sole herstellt. Meerwassersalinen, die als geplante oder natürliche Salzgärten das Salz durch natürliche Verdunstung von Meerwasser erzeugen, wurden erst später genutzt. Nicht als Saline bezeichnet werden Salzbergwerke, in denen das Salz im Bergbauverfahren abgebaut wird.

Im Mittelalter war die Saline mit etwa 300 Beschäftigten ein herausragender Großbetrieb. Durch Auswaschen und Filtrieren von Torf aus vom Meer überfluteten Mooren wurde beispielsweise an der Nordseeküste in den Niederlanden, Norddeutschland und Dänemark eine konzentrierte Sole gewonnen, aus der in Siedepfannen Salz hergestellt wurde. Der Prozeß der Salzsiedung gab im übrigen auch den Halligen ihren Namen.

Die Arbeit in den Siedehütten fand tags und nachts statt, mit Ausnahme einiger weniger hoher kirchlicher Feiertage. Zwei Personen waren in der Siedehütte mit der Siedung beschäftigt, bei Tage der *Söder* (Sieder), nachts der *Höder* (Hüter). Das Spalten des Brennholzes und den Abtransport des gewonnenen Salzes überwachte ein Vogt. Zwei Frauen befeuerten die Öfen und trugen Asche und Holzkohle weg. Kinder übernahmen Hilfsarbeiten oder wurden als Lehrlinge ausgebildet. Die Siedehütten bestanden fast vollständig aus Holz und hatten keinen Schornstein, Rauch und Dampf zogen durch die ganze Hütte bis zum Eingang. Die Hütten waren tief in die Erde eingegraben, damit die Solewagen das Gefälle ausnutzen konnten. Nach etwa vier Wochen mußten Lehmöfen und Bleipfannen erneuert werden. *meer*

Literaturhinweis:
Brigitte Kull, Sole und Salz schreiben Geschichte, Mainz 2003

DER MITTELALTERLICHE KRÄUTERGARTEN

Schon in frühester Vorzeit waren Kräuter von unschätzbarem Wert für den Menschen. Nachdem sie über viele Jahrhunderte hinweg die „Apotheke des kleinen Mannes" darstellten, dieses Wissen von den alten Frauen des Dorfes, den Heilerinnen und Kräuterweibern, bewahrt und später massiv ausgerottet worden ist, kam den Klöstern die Aufgabe zu, das noch lebendige Verständnis um Kraut und Wurz fest- und so für die Nachwelt zu erhalten. Unsere heutige Kenntnis über die Kräutergärten des Mittelalters haben wir somit auch diesen Aufzeichnungen zu verdanken.

Vom indogermanischen *hag* läßt sich ableiten, was wir heute als Garten oder Hof betrachten. Auch das Worte *gher* (fassen) weist auf die Hintergründe im Leben unserer Vorfahren hin, entwickelte sich daraus doch *ghortos*, das „Eingefaßte" oder „Eingefriedete". So war es die Hecke, der Zaun, der das Stück Land umschloß, um Mensch und Tier fernzuhalten, eine Grenze der eigenen kleinen Welt zu ziehen.

Die altgermanischen Kräuter, Wurzeln, Bäume und Sträucher stammten ausschließlich aus der näheren Umgebung und wuchsen wild, ohne kultiviert zu werden. Um jene, die sich als besonders nützlich erwiesen hatten, im direkten Umkreis vorzufinden, begannen erste Pflanzungen in unmittelbarer Nähe, dem „Garten". Es wurden auch andere Nutz- und Heilpflanzen innerhalb des Zaungeheges angebaut, Pflanzen, die reich an Stärke, Zucker und Fett waren. Die bis in unsere Tage viel verwendeten Gartenpflanzen mit reichem Gehalt an ätherischen Ölen sind erst später durch die Mönche über die Alpen aus Südeuropa eingeführt worden.

Der „Garten der Germanen"

Die germanischen „Kräutergärten" wurden zumeist von lebendigen Zäunen umschlossen: Schlehe und Weißdorn, Haselstrauch und vor allem der Holler oder Holunderstrauch, der in Gänze dem Menschen dienlich war. Er war der nächste Arzneischatz des Bauern, galt daher als Wohnsitz des guten Hausgeistes, wehrte Krankheit und Zauber ab. Auch die Eibe gehört als Schreckbaum gegen die bösen Geister zum uralten Gartengut.

Literarische Zeugnisse römischer Schriftsteller zeigen, daß bereits in vorrömischer Zeit in ganz Deutschland und zum großen Teil auch in nordischen Ländern Getreide, Erbsen, Linsen, Bohnen, Möhren, Rüben, Flachs, Hanf, Waid, Mohn und Äpfel angebaut worden sind. Alte germanische Hausland-

From: British Library, London

pflanzen, die als Gemüse genossen wurden, waren der Wegerich, verschiedene Ampferarten, der Gute Heinrich und die Wegwarte.

Mit dem Eindringen der Römer veränderte sich der schmucklose germanische Bauerngarten; in den Bezirken römischer Besatzung am Rhein und in Süddeutschland wurde vor allem der Würzgarten bereichert. Wie man durch Berichte der römischen Schriftsteller Plinius und Columella (1. Jh. n. Chr.) erfährt, brachten die Einwanderer ihre eigenen Würz- und Heilkräuter mit: Raute, Anis, Dill, Kerbel, Senf und Koriander. Auch hochwertige Obstsorten wurden eingeführt, Mandeln, Aprikosen, Walnuß und Weinrebe hielten ihren Einzug, des weiteren Nutzpflanzen, wie Kürbis, Gurken, Spargel, Sellerie, Knoblauch und Rüben. Sogar Blumenbeete mit Rosen, Lilien und Fiolen (letztere vermutlich Goldlack oder Levkoje), die recht häufig mit Buchs eingefaßt worden sind, wurden von den Römern angelegt.

Während der Völkerwanderung (2.–6. Jh. n. Chr.) und in den nächstfolgenden Jahrhunderten wurde dieser erste reiche Gartenbau jedoch vernichtet, und auch manche der früheren Errungenschaften im Gartenbau gingen dadurch wieder verloren.

Vorschriften eines Kaisers

Über die Gärten des frühen Mittelalters liegen nur wenige schriftliche Berichte vor. Eine genauere Vorstellung gibt die vom Abt Ansegis aus dem Orden der Benediktiner auf Befehl Kaiser Karls des Großen im Jahre 812 n. Chr. in Aachen zusammengestellte Domänenverordnung „*Capitulare de villis vel curtis imperii*“. In dieser Landgüterverordnung wurden sehr detaillierte Vorschriften zur Verwaltung der Krongüter gegeben. Sie enthält die Regelung des ländlichen Betriebes auf den kaiserlichen Gütern nach bewährten Vorbildern aus römischer Zeit: die Dreifelderwirtschaft, den Weinbau, die Obstpflege, die Zucht von Haus- und Herdenvieh. Im letzten, dem 70. Abschnitt, werden im einzelnen alle Pflanzen aufgeführt, die in den königlichen Gärten vorhanden sein mußten, unter anderem bereits südeuropäische Heilpflanzen, die vermutlich aus der Römerzeit stammten, wie beispielsweise Rosmarin, Salbei und Diptam. Außerdem wurden einige Pflanzen, wie Haselnuß, Wermut oder Beifuß, aus der freien Natur in den Garten übernommen. Eine wichtige Rolle spielte auch die bereits in Germanenzeiten verehrte Hauswurz, ein „Immerlebendes“, auch als „Jupiterbart“ bekannt, in der Vorzeit Donar geweiht („Donnerbart“, „Donnerwurz“) und als Schutz des Hauses bei Gewitter geschätzt: Das *Capitulare* ordnet an, sie auf dem Hausdach anzupflanzen.

Foto: Kristin Weber

Ein in Karrées unterteiltes Hochbeet (Bachritterburg Kanzach)

Mönche als Botaniker

Von den Klöstern ging im Mittelalter eine herausragende kulturschaffende Kraft aus. In ihren Bibliotheken und Scriptorien wurde das Wissen vergangener Jahrhunderte aufbewahrt, tradiert und gepflegt. Dazu gehörte auch ein umfangreicher Wissensbestand über Land- und Waldwirtschaft – denn viele Klöster waren Selbstversorger. Sie ernährten sich durch das, was das Land hergab, und was nicht in ausreichender Menge in der Natur zu finden war, wurde künstlich kultiviert. So entstanden die Klostergärten, die vom *Botanicus* des Klosters gepflegt wurden. Aus ihnen deckte man den Bedarf an Arzneien für das Hospital (die Klöster waren im Mittelalter eine wichtige Institution der Krankenpflege), man kultivierte Gewürze für die Küche, aber auch Zierblumen als Blumenschmuck für die Kirche.

Aus der Regel des Hl. Benedikt ergibt sich die Notwendigkeit zur Anlage eines Klostergartens: „Die Sorge für die Kranken muß vor und über allem stehen: Man soll ihnen so dienen, als wären sie wirklich Christus.“ (Benediktsregel, Kapitel 36) „Das Kloster soll, wenn möglich, so angelegt werden, daß sich alles Notwendige, nämlich Wasser, Mühle und Garten, innerhalb des Klosters befindet und die verschiedenen Arten des Handwerks dort ausgeübt werden können.“ (Benediktsregel, Kapitel 66)

Benediktiner und Zisterzienser spielten eine entscheidende Rolle als Lehrer der Menschen, so auch im botanischen Sinne, denn als

Foto: Claudia Beckers-Dohlen

Frühmittelalterliche Gärten waren noch von „lebenden“ Zäunen (Hecken) umschlossen.

Heilpflanzen

dt. Name	lat. Name	Herkunft	nachgewiesen
Alant	Inula helenium	Eurasien	12. Jh.
Andorn	Marrubium vulgare	Eurasien	9. Jh.
Baldrian	Valeriana officinalis		12. Jh.
Balsamkraut	Chrysanthemum balsamita	SW-Asien	9. Jh.
Beinwell	Symphytum officinale	Eurasien	12. Jh.
Betonika	Betonica officinalis	Eurasien	9. Jh.
Buchsbaum	Buxus sempervirens	Eurasien	12. Jh. (R)
Eisenkraut	Verbena officinalis	Eurasien	10. Jh. (R)
Haselwurz	Asarum europaeum	Eurasien	9. Jh.
Johanniskraut	Hypericum perforatum	Eurasien	12. Jh.
Katzenminze	Nepeta cateria	Eurasien	9. Jh.
Lungenkraut	Pulmonaria officinalis	Eurasien	12. Jh.
Odermenning	Agrimonia eupatoria	Eurasien	9. Jh.
Osterluzei	Aristolochia clematitis	Mittelmeergeb.	12. Jh.
Pfefferminze	Mentha spicata	Eurasien	9. Jh.
Pimpinelle	Pimpinella saxifraga	Eurasien	17. Jh.
Ringelblume	Calendula officinalis	Mittelmeergeb.	12. Jh. (R)
Sanikel	Sanicula europaea	Eurasien	10. Jh.
Seifenkraut	Saponaria officinalis	Eurasien	11. Jh.
Eibisch	Althaea officinalis	Eurasien	9. Jh.
Zichorie	Cichorium intybus	Eurasien	9. Jh.

R = bereits seit der Römerzeit nachzuweisen, N = bereits seit dem Neolithikum

Gewürzpflanzen

dt. Name	lat. Name	Herkunft	nachgewiesen
Anis	Pimpinela anisum	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Balsamkraut	Chrysanthemum balsamita	SW - Asien	9. Jh. (R)
Basilikum	Ocimum basilikum	Nordafrika	12. Jh. (R)
Beifuß	Artemisia vulgaris	Eurasien	12. Jh.
Bockshornklee	Trigonella foena-graceum	Mittelmeergebiet	9. Jh. (R)
Bohnenkraut	Saturea hortensis	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Dill	Anethum graveolens	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Dost	Origanum vulgare	Eurasien	12. Jh (R)
Eberraute	Artemisia abrotanum	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Fenchel	Foeniculum vulgare	westl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Gartenkresse	Lepidium sativum		9. Jh. (R)
Gurkenkraut	Borago officinalis	westl. Mittelmeergeb.	13. Jh.
Kerbel	Anthriscus cerefolium	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Knoblauch	Allium sativum		9. Jh. (R)
Koriander	Coriandrum sativum	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Kreuzkümmel	Cuminum cymium	Asien	9. Jh. (R)
Kümmel	Carum carvi	Europa	9. Jh. (N)
Liebstöckel	Levisticum officinale	Süd-Iran	9. Jh.
Majoran	Origanum majorana	östl. Mittelmeergeb.	12. Jh. (R)
Meerettich	Armoracia rusticana	Eurasien	12. Jh.
Petersilie	Petroselinum hortense	Mittelmeergeb.	9. Jh. (N)
Polei-Minze	Mentha pulegium	Europa	9. Jh. (R)
Safran	Crocus sativus	östl. Mittelmeergeb.	13. Jh. (R)
Salbei	Salvia officinalis	Mittelmeergebiet	9. Jh. (R)
Sauerampfer	Rumex acetosa	Eurasien	12. Jh.
Schalotte	Allium ascalonicum	Vorderer Orient	9. Jh. (R)
Schnittlauch	Allium schoenoprasum	Eurasien	9. Jh.
Schwarzer Senf	Brassica nigra	Mittelmeergebiet	12. Jh. (R)
Schw.-Kümmel	Nigella sativa	Mittelgebiet	9. Jh. (R)
Süßdolde	Myrrhus odorata	Europa	16. Jh.
Thymian	Thymus vulgaris	westl. Mittelmeergebiet	9. Jh. (R)
Weinraute	Ruta graeolens	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Wermut	Artemisia absinthium	Eurasien	9. Jh. (R)
Ysop	Hyssopus officinalis	Eurasien	12. Jh.
Zitronenmelisse	Melissa officinalis	östl.Mittelmeergeb.	12. Jh. (R)
Zwiebel	Allium cepa	West-Asien	9. Jh. (R)

R = bereits seit der Römerzeit nachzuweisen, N = bereits seit dem Neolithikum

Träger der damaligen Kultur haben sie die Kenntnis und den Anbau bestimmter Pflanzen weiterverbreitet, die sie im „*Hortus medicamentorum*“ anpflanzten. Zwischen den Klöstern entstand ein reger Austausch, auch über die Alpen hinweg. Mönche tauschten Präparate, Pflanzen und Samen aus und gaben ihr botanisches Wissen weiter. Fenchel und Liebstöckel, ursprünglich im Mittelmeergebiet beheimatet, wurden im 9. Jh. von Mönchen über die Alpen gebracht. Von den Klostergärten fanden sie ihren Weg in die Gärten der Bauern. Ihre wohltuende verdauungsfördernde Wirkung wird noch heute geschätzt. Der Dill nahm einen ähnlichen Weg – in Mitteleuropa wurde er erstmals im Frühmittelalter in Klostergärten kuliviert.

Sankt Gallen, Lorsch und der „Hortulus“

Eine klare Darstellung des Kräutergartens bietet der zum Bauriß entworfene Plan des Benediktinermönchs Eginhard. Im Klostergarten von St. Gallen, dem ältesten Arzneipflanzengarten der Benediktiner, war beispielsweise – neben 15 weiteren Kräutern – für den Dill ein eigener Platz bestimmt, wie heute noch aus Aufzeichnungen ersichtlich ist. Der Klosterplan (820 n. Chr.) hatte – obwohl er nie in Reinform verwirklicht wurde – damals eine wichtige Modellfunktion und zeigte erstmalig eine genaue Einteilung des Gartens und eine Anordnung der Gewächse: Den Arzneigarten oder *herbularius*, den rechteckigen Gemüsegarten *hortus* und den Baum- und Obstgarten; er war gleichzeitig Friedhof des Klosters.

Meist wurden die Heilpflanzen in streng formalen Gärten in kleinen quadratischen Beeten angebaut, die mit Buchsbaum umrandet waren. Der Gemüse- und der Kräutergarten waren ähnlich geplant, unterteilt in jeweils zwei Reihen schmaler und langer Beete. Den Kräutergarten umgaben zudem an seinen Rändern acht weitere Rabatten, die deutlich von den Wegen abgesetzt wurden, so daß an eine Begrenzung durch Bretter zu denken ist. Diese Methode beschreibt auch Walahfried Strabo, Abt des Klosters Reichenau, in seinem „*Hortulus*“, dem ersten botanische Dokument dieser Art von 827. Sein Werk befaßt sich in Versform und Hexametern mit 23 Arznei- und Nutzpflanzen, wobei ihre Lieblichkeit, ihr Duft oder ihre Heilwirkung stets hervorgehoben werden.

Das Lorscher Arzneibuch enthält mehr als 500 Rezepte, die überwie-

gend aus antiken griechischen und römischen Quellen stammen. Benutzt wurden mineralische und tierische Bestandteile. Den größten und wichtigsten Anteil hatten jedoch die Pflanzen, die von Walahfrid Strabo in drei Gruppen eingeteilt werden:

Ringelblumen (oben) und Schlüsselblumen (links) gab es in jedem gutsortierten Kräutergarten zu finden, denn beide Pflanzen haben vielfältige Heilwirkungen. Vergißmeinnicht (rechts) war eine beliebte Zierpflanze für den Beetrand.

1. Exotische pflanzliche Drogen, zum Beispiel Zimt, Ingwer und Pfeffer, die aus dem fernen Osten eingeführt werden mußten und deshalb sehr teuer waren. Auf diese sollte man möglichst verzichten.

2. Pflanzen, die man in Wald und Feld sammeln konnte, zum Beispiel Echte Kamille oder Bärlauch, und die deshalb nicht eigens im Kräutergarten angepflanzt werden mußten.

3. Pflanzen, die im Kräutergarten des Klosters kultiviert wurden. Sie stammten meist aus dem Mittelmeergebiet und mußten besondern umsorgt werden, zum Beispiel Rosmarin, Lavendel, Lilie und Pfingstrose. Es wurden aber auch einige heimische Pflanzen im Garten angebaut, wenn man sie stets zur Hand haben oder sich an ihnen erfreuen wollte.

Von der Karolingerzeit bis zum Ausgang des Mittelalters vollzog sich auch in den Kräutergärten nach und nach die Einwanderung fremder Gewächse. Dieses kann man unter anderem den Schriften des Albertus Magnus entnehmen. Er beschreibt und gibt Empfehlungen zur Anpflanzung von Wein, Obst, Gemüse, 13 Gewürzpflanzen – unter ihnen der echte Safran – und neun Arzneikräuter (darunter heute wohlbekannte Würzkräuter wie Petersilie, Koriander oder Liebstöckel). Schließlich werden auch einige Zierpflanzen aufgeführt. Bis dahin hatten im Kräutergarten und Garten an sich nur Pflanzen Beachtung gefunden, die einen gewissen Nährwert hatten oder über Heilkräfte verfügten – nun aber hatten sie auch wegen ihrer Schönheit eine Daseinsberechtigung.

Die ersten Kräuterbücher

Einen Aufschwung nahmen die Pflanzenkunde und die Gartengestaltung mit der Wiedergeburt der Antike, der Renaissance. Forscherdrang erfüllte die Menschen, und mit der Erfindung der Buchdruckerkunst entstanden, bald nach dem Druck der Bibel, die ersten Kräuterbücher. Bis dahin waren solche nur in den Bibliotheken der Klöster vorhanden, wo sie in Handarbeit kopiert wurden.

1482 ging das erste Kräuterbuch in Druck: Das schon um 1350 geschriebene „Buch der Natur" von Konrad Megenberg war wahrscheinlich das erste Buch mit Holzschnitten von Pflanzen. Weitere Werke erschienen von Leonhard Fuchs und Hieronymus Bock. Leonhard Fuchs, Leibarzt des Markgrafen von Ansbach und Professor in Tübingen, beschreibt in seinem „*New Kreuzerbuch*" (1543) schon 500 Pflanzen. Hieronymus Bock geht sogar auf 800 Pflanzen ein – bedeutsam ist hierbei vor allem, daß Bock als erster nur jene Gewächse beschrieb, die er selbst gesehen hatte.

Ob die sogenannten einfachen Leute diese Bücher gelesen haben, läßt sich nicht nachweisen, fest steht aber, daß die „Hausmittel" in die Kräuterbücher und Kräutergärten aufgenommen worden sind. Theophrastus von Hohenheim, bekannt als Paracelsus, bekennt sich in seinen Schriften sogar ausdrücklich dazu.

schu

Fotos (4): Claudia Beckers-Dohlen

Buchsbaum konnte auch als Umfassung der Beete in einem Kräutergarten dienen (Archeon, NL).

Quellen- und Literaturverzeichnis:
Das große Buch der Bauerngärten, Würzburg 1990
Gärten des Mittelalters, München 1987
D. Seidlitz: Die Entwicklung des Gartens im Mittelalter, seine Entstehung und Anlage bis zum 13. Jahrhundert unter Einbeziehung der kultivierten Pflanzen, Berlin 2004
M. Carrol-Spillecke u.a.: Der Garten von der Antike bis zum Mittelalter, Mainz 1992

DER MITTELALTERLICHE GEMÜSEGARTEN

Erst mit dem Beginn der Aufzeichnungen über Heilpflanzen seitens der Klöster existieren europäische Dokumente über Gemüsegärten und -sorten des Mittelalters. Vornehmlich allerdings hielt man jene Pflanzen schriftlich fest, denen eine Heilwirkung nachgesagt worden ist. Gemüse waren Wurzeln und Kräuter, nach dem Kochen meist zu Brei verarbeitet, bei denen zudem auch noch oftmals heilsame Kräfte im Spiel waren. So wurde die Schwarzwurzel als Mittel gegen Schlangengift verwendet, die Pastinake sollte bei Schlaflosigkeit helfen, und mit Sauerampfer sollten Leber- und Nierenbeschwerden beseitigt werden. Die Vermutungen über diese Heilwirkungen stammten meist aus römischen oder griechischen Quellen.

In der Kirchengeschichte stand eine Ernährung mit viel oder ausschließlich Gemüse für Askese; die vegetarische Ernährung mancher Orden war Ausdruck ihres entbehrungsreichen Lebens. Die anderweitig vorherrschende Geringschätzung für Gemüse findet sich darin, daß nur der wirklich reich war, der es sich erlauben konnte, Fleisch zu essen. Wer Gemüse aß, war arm oder fastete.

Gemüse wurde schon in den ältesten Kulturen angebaut. So kultivierten beispielsweise bereits die alten Ägypter Bohnen, Knoblauch, Kürbis, Melonen und Zwiebeln. Bei uns wurden Lauch, Knoblauch und Zwiebeln hingegen erst im 5. Jh. bekannt, und auch Kohl, Mangold, Wirsing und Radieschen führte man erst im frühen Mittelalter aus den romanischen Ländern ein. Die meisten Gemüsearten wurden damals – wenn überhaupt – nur in einfachen Formen kultiviert und machten erst in der Neuzeit größere Entwicklungssprünge.

Die Burggärten der Marksburg (links) und der Burg von Loches/F (oben)

Gärten – mehr als nur Essenslieferanten

Wenngleich schon Kelten und Germanen ihren *hag* abzugrenzen wußten, spiegelt sich in der konsequent dargestellten Umzäunung mittelalterlicher Gärten eine Funktion, die man auch in der heutigen Zeit zu schätzen weiß: Der Garten als besonders begrenzte Zone für Ruhe, Erholung, Einkehr und Besinnung. Und genau das sind auch die Aufgaben, die bereits der mittelalterliche Klostergarten zu erfüllen hatte. Dieser, umschlossen von den Klostermauern, sollte der Ort des Gebetes ebenso sein wie das Werk des arbeitenden Menschen, und entsprach insofern dem in der Benediktinerregel verankerten Prinzip *ora et labora* (lat.: Bete und arbeite). Von größerer Wichtigkeit aber waren vielmehr die wirtschaftlichen und sozialen Funktionen mittelalterlicher Gärten.

Schon Quellen aus der Karolingerzeit

stellen den Garten als ein funktional gegliedertes Gebilde dar. Man unterschied drei verschiedene Gärten: einen Gemüsegarten (*hortus*), einen medizinischen Kräutergarten (*herblilaries*) und einen Baumgarten (*arboretum*), der im Kloster zugleich als Friedhof diente und ein in seiner Mitte stehendes Hochkreuz besaß. Dies sind die drei klassischen Formen des Gartens im Mittelalter, die bis hinunter zum einfachen Bauerngarten und bis in die Neuzeit wiederkehren.

Alle drei Gärten lagen innerhalb eines eingezäunten oder ummauerten beziehungsweise umwachsenen Gebietes, zeigten unterschiedliche Größen und konnten zusätzlich jeder für sich noch einmal eigens eingefriedet sein. Gemüse- und Kräutergarten wurden in schmale rechteckige Beete aufgeteilt, die sich jeweils zu zwei Reihen angeordnet zeigten. Beim Kräutergarten schlossen weitere Randbeete auf allen vier Seiten die Innenbeete ein. Auch im Obstgarten ordneten sich die Bäume und Sträucher in Reihen.

Im Gemüsegarten wurden unter anderem Zwiebeln, Porree, Lattich, Sellerie, Koriander, Dill, Schlafmohn, Rettich, Feldmohn, Mangold und Knoblauch angebaut; ebenso fanden sich hier Schalotten, Portulak, Petersilie, Gurke, Kürbis, Rüben, Radieschen, Fenchel, Kerbel, Kopfsalat, Bohnenkraut, Pastinakwurzeln, Mohrrüben und Kohl. Auch der Senf, obgleich oftmals wegen seiner potenzsteigernden Wirkung zumindest in Klöstern verpönt, durfte genauso wie der Schwarzkümmel nicht fehlen. Diese und weitere Arten finden sich alle im „*Capitulare de villis*" Karls des Großen (vgl. S. 9).

Sellerie, Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch

Foto: Kristin Weber

Albertus Magnus und Hildegard von Bingen

Der Garten bestand aus zahlreichen Beeten, die als *areolae* (lat.: Bereiche) bezeichnet wurden und teilweise sogar überdacht waren. Die *areolae* waren in Reihen geordnet und mit Hölzern eingefaßt, damit die aufgehäufte Erde der Beete nicht verfließen konnte.

Das Schema der in Reihen angeordneten Beete bestimmte die gesamte Gartenkunst des Mittelalters bis zu den Bauerngärten, die in der Schweiz selbst heute noch diesem Grundprinzip folgen.

Der in der Praxis durchgeführten Gartenkultur tritt schon im Mittelalter eine ausgedehnte Literatur theoretischer Abhandlungen zum Gartenbau an die Seite. Sie gehen zum Teil auf antike Schriftsteller zurück. Autoren, die sich unter anderem mit dem Gartenbau befaßten, waren Hildegard von Bingen (1098–1179) und Albertus Magnus (1193–1280), dessen Hauptwerk „*De vegetabilibus*" (lat.: über die Pflanzen) von 1256/57 nicht nur 390 Pflanzenarten in alphabetischer Reihenfolge aufführt, sondern im Zusammenhang mit den Klostergärten auch erstmals Blumen erwähnt, die des Vergnügens wegen, also aufgrund ihres schönen Aussehens und ihres angenehmen Geruchs gezogen wurden.

Mangold

Fotos (3): Claudia Beckers-Dohlen

Als wichtige Einzelheit erwähnt Albertus Magnus die Düngung, sowohl in Form der Vieh- als auch der Humus- (Kompostierung) und Mergeldüngung. Hier treten die wirtschaftlichen Funktionen des Gartens deutlich hervor.

Der Burggarten

Die aus Antike und frühmittelalterlicher Klosterkultur ererbte Gartenkultur blieb keineswegs auf den Bereich der Klöster beschränkt: Nach ihnen eroberte der Gartenbau bald die Burgen. Zunächst mögen die Burggärten vorwiegend praktische Funktionen erfüllt haben, indem sie zum Überleben einer belagerten Burgbesatzung beitrugen. Schon bald aber entwickelte sich dieser zunächst bescheidene Garten zum spätmittelalterlich-frühneuzeitlichen Lustgarten. Solche fürstlichen Anlagen erfüllte bald höfisches Leben.

Bis etwa zum 12. Jh. waren die Burgen noch sehr eng und primitiv, so daß sie einen Garten im Inneren kaum zu beherbergen vermochten. Ein Pflanzenanbau fand in der Frühzeit daher noch in ihrer Umgebung statt. Erst als die Bastionen vom 12. Jh. an größer wurden, gab es innerhalb der Burgmauern regelmäßig Nutz- und Ziergärten. Im Belagerungsfall wurden diese Burggärten für die Versorgung der Verteidiger mit Nahrungsmitteln wichtig.

Frühmittelalterliche Burggärten enthielten unter anderem Rübenkohl, Gurke, Hanf, Lein, Amarant, Linse, Dill, Knoblauch, Sellerie, Kohl, Hanf, Kichererbse, Karotte, Hornklee, Erbse, Koriander, Runkelrübe, aber auch Petersilie, Senf, Feldsalat, Tausendgüldenkraut, Portulak, Bilsenkraut, Pastinak, Färberkamille, Wolfsmilch, Löwenmäulchen, Ackerziest, Judenkirsche (Physalis), Pferdebohne und Schlafmohn. Darüber hinaus gab es einen vielseitigen gärtnerischen Obstanbau im Umkreis der Burg, und gesammelte einheimische Wildpflanzen ergänzten das Nahrungsangebot. Erbsen und Lein muß man dem sich im Spätmittelalter ausbreitenden Feldbau zurechnen. Feldsalat war zu dieser Zeit eigentlich keine Anbau-, sondern eine Wildpflanze, die gesammelt wurde. Dill, Kohl (Rübenkohl), Koriander, Fenchel, Gagel, Petersilie und Senf kommen sämtlich als Gartengewächse in Betracht. Fenchel wie auch Anis wurden im Spätmittel-

Gemüse

dt. Name	lat. Name	Herkunft	nachgewiesen
Amaranth	Amaranthus lividus	östl. Mittelmeergebiet	12. Jh. (R)
Feldsalat	Valerianella locusta	Mittelmeergebiet	12. Jh. (N)
Garten-Melde	Atriplex hortensis	West Asien	9. Jh. (R)
Gurke	Cucumis sativus	Vorderindien	9. Jh. (R)
Kohl	Brassica oleracea	Mittelmeergebiet	9. Jh. (N)
Kohlrübe	Brassica rapa	Mittelmeergebiet	12. Jh. (R)
Lauch/Porree	Allium porrum	Mittelmeergebiet	9. Jh. (R)
Mangold	Beta vulgaris ssp. Vulgaris	Europa	9. Jh. (R)
Mohrrübe	Daucus carota	Eurasien	9. Jh. (N)
Rettich	Raphanus sativus	Mittelmeergebiet	9. Jh. (R)
Pastinak	Pastinaca sativa ssp. sativa	Eurasien	9. Jh. (N)
Portulak	Portulaca oleracea ssp. sativa	Mittelmeergebiet	12. Jh. (R)
Rote Rübe	Beta vulgaris ssp. rapacea	Europa	13. Jh.
Salat	Lactuca sativa	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Sellerie	Apium graveolens	Mittelmeergebiet	9. Jh. (N)
Spinat	Spinacia oleracea	West Asien	15. Jh.

R = bereits seit der Römerzeit nachzuweisen, N = bereits seit dem Neolithikum

Obst

dt. Name	lat. Name	Herkunft	nachgewiesen
Apfel	Malus domestica	Eurasien	9. Jh. (N)
Aprikose	Prunus armeniaca	Asien	9. Jh. (R)
Birne	Pyris communis	Eurasien	9. Jh. (N)
Hasel	Corylus avellana	Eurasien	9. Jh. (N)
Judenkirsche	Physalis alkekengi	Eurasien	MA (N)
Maulbeere	Morus nigra	SW-Asien	9. Jh. (R)
Mispel	Mespilus germanica	Südeuropa	9. Jh. (R)
Pfirsich	Prunus persica	China	9. Jh. (R)
Pflaume	Prunus insititia	Orient	9. Jh. (R)
Quitte	Cydonia oblonga	Transkaukasus	9. Jh. (R)
R.Johannisbeere	Ribes rubrum	Europa	15. Jh.
Sauerkirsche	Prunus cerasus	Europa	9. Jh. (R)
Süßkirsche	Prunus avium	West-Asien	9. Jh. (N)
Speierling	Sorbus domestica	Südeuropa	9. Jh. (R)
Stachelbeere	Ribes uva-crispum	Eurasien	13. Jh.
Walnuß	Juglans regia	östl. Mittelmeergeb.	9. Jh. (R)
Wein	Vitis vinifera	Europa	9. Jh. (N)
Zwetschge	Prunus domestica	SW-Asien	MA

R = bereits seit der Römerzeit nachzuweisen, N = bereits seit dem Neolithikum

alter gegen Mundgeruch verwendet, daneben natürlich als Gemüse. Gagel wurde zum Bierbrauen benutzt – überwiegend in Dänemark –, häufiger nahm man hierzu jedoch Hopfen. Als sich Gagel dann als überaus gesundheitsschädlich erwies, wurde er im 18. Jh. endgültig verboten.

Der ländliche Garten

Im Gegensatz zum Kloster- und Burggarten ist über den Garten des ländlichen Wirtschaftshofes im Mittelalter sehr wenig bekannt. Fraglich muß bleiben, ob die Kloster- und Burggärten als Vorbilder auf alle Höfe des Mittelalters übertragen werden dürfen. Immerhin ist ein ländlicher Gartenbau in der Merowingerzeit zweifelsfrei belegt. Es wurden unter anderem Weinrebe, Lorbeerbaum, Eßkastanie, Ölbaum, Pflaumenbaum, Birnbaum, Maulbeerbaum und Salbeistrauch gepflanzt. An Gemüse gab es *crumelum* und *legumen*, womit wohl Hülsenfrüchte gemeint sind. Des weiteren gab es Kohlsorten, die als *holus* oder *olus* bezeichnet wurden.

Neben Kichererbsen baute man Kräuter wie *herba agrestis*, *herba odorans*, Wermut, Safran und Zwiebel an. Als Blumen zog man Rose, Lilie und das Veilchen, welches allerdings auch ein wildes Veilchen sein konnte. Das Weiterleben römischer Kenntnisse und Praktiken des Gartenbaus liegt im merowingerzeitlichen Gallien sehr nahe.

Die bäuerlichen Gärten lagen üblicherweise in jenen Teilen des Hofes, die unmittelbar an die Rückfront des Bauernhauses anschlossen. Nicht alle mittelalterlichen Höfe und Dörfer kannten Zäune, so waren die Gärten hier durchaus nicht immer eingefriedet.

Der städtische Garten

Im hohen und späten Mittelalter tritt die Bedeutung der innerstädtischen Gärten für die Versorgung der städtischen Bevölkerung immer deutlicher in Erscheinung. Im 15. Jh. wurden zum Beispiel Obst, Beerenpflanzen, Gemüse, Heil- und Zierpflanzen sowie Ölgewächse und Nüsse angebaut. Auch später ging es in den Städten noch recht ländlich zu – die überwiegende Mehrheit des gerade erst entstehenden Bürgertums entstammte ja der bäuerlichen Bevölkerung.

Jedes freie Fleckchen wurde für den Gemüseanbau genutzt, aber auch vor den Toren der Stadt betrieben die Städter Obst- und Weinanbau. Doch nicht nur die arme Bevölkerung zog sich ihr Gemüse selber, auch bei den wohlhabenden Bürgern wurde es „schick", sich mit Gemüse aus dem eigenen Garten zu versorgen.

Bei der Gartengestaltung stand nun nicht mehr nur der Nutzen im Vordergrund, jetzt wurden auch Blumen und Pflanzen um ihrer Schönheit willen gepflanzt und gehegt. Diese neue Gartenbewegung kam aus Italien, der Geburtsstätte der Renaissance, und schon bald trat unter den Gartenliebhabern eine wahre Sammelwut auf: Immer seltener, kostbarer sollten die Pflanzen im eigenen Garten sein, jeder versuchte seinen Nachbarn zu übertrumpfen. Besonders hervorgetan haben sich dabei die Fuggers in Augsburg – die Bürger der Stadt beschwerten sich sogar, daß die Fuggergärten ihnen zuviel vom Gemüseland wegnahmen. In diese Zeit fällt auch der Tulpenrausch in Holland, bei dem sich nicht allein Rembrandt finanziell ruiniert hat.

Trotz dieses Trends zum Ziergarten und immer mehr neu entdeckten – oder teils wiederentdeckten – Blumen blieb der Gemüsegarten Hauptbestandteil eines jeden Gartens. Eine strenge Teilung in Gemüse- und Ziergarten setzte sich auf dem Land aber nicht durch; dort pflanzte man Gemüse und Zierpflanzen durcheinander – und so verwandelte sich der reine Nutzgarten in einen sogenannten „Bauerngarten", den es heute noch zu finden gibt...

schu

Literaturhinweise:
Das große Buch der Bauerngärten, Würzburg 1990
Gärten des Mittelalters, München 1987
D. Seidlitz: Die Entwicklung des Gartens im Mittelalter, seine Entstehung und Anlage bis zum 13. Jahrhundert unter Einbeziehung der kultivierten Pflanzen, Berlin 2004
M. Carrol-Spillecke u.a.: Der Garten von der Antike bis zum Mittelalter, Mainz 1992

DER MITTELALTERLICHE KLOSTERGARTEN

Daß menschliches Zusammenleben Regularien bedarf, ist eine grundsätzliche Selbstverständlichkeit. Mehr noch gilt dies im Zusammenhang mit „Wohngmeinschaften", unter die – liberal ausgedrückt – klösterliche Gemeinschaften zu fassen sind. Entsprechende Gemeinschaften gibt es natürlich auch außerhalb Europas und auch außerhalb der christlichen Konfessionen, doch so sehr die entsprechenden Phänomene einander ähneln, so sehr gibt es in den Details Unterschiede, die eben nicht zuletzt auch durch derlei Regularien bedingt sind. Die Regeln dieses Zusammenlebens werden in der mittelalterlichen kommentierenden Literatur immer wieder mit der Kultivierung von Pflanzen verglichen, die im (Kloster-)Garten erfolgt.

Wenn demnach im Sinne Benedikts von Nursia die Aufforderung *ora et labora* im Zentrum der benediktinischen Mönchsgemeinschaften bzw. Orden, die sich an der Benediktinerregel orientieren, stand und steht, so spiegelt das nicht nur den bereits im Zusammenhang der neutestamentlichen Überlieferung auftretenden Widerstreit zwischen der *vita contemplativa* und der *vita activa* wider bzw. löst diesen auf, sondern ist natürlich auch ganz konkret für die entsprechende Lebensform der Mönche und Nonnen von Bedeutung gewesen. Diese zentrale Ausrichtung schlug sich nicht zuletzt auch in der Anlage von Klostergärten nieder, die im Kontext der Selbstversorgung auf profaner, aber auch der Akzeptanz der *vita activa* auf religiöser Ebene der benediktinischen Forderung nach *labor* entsprechen sollte.

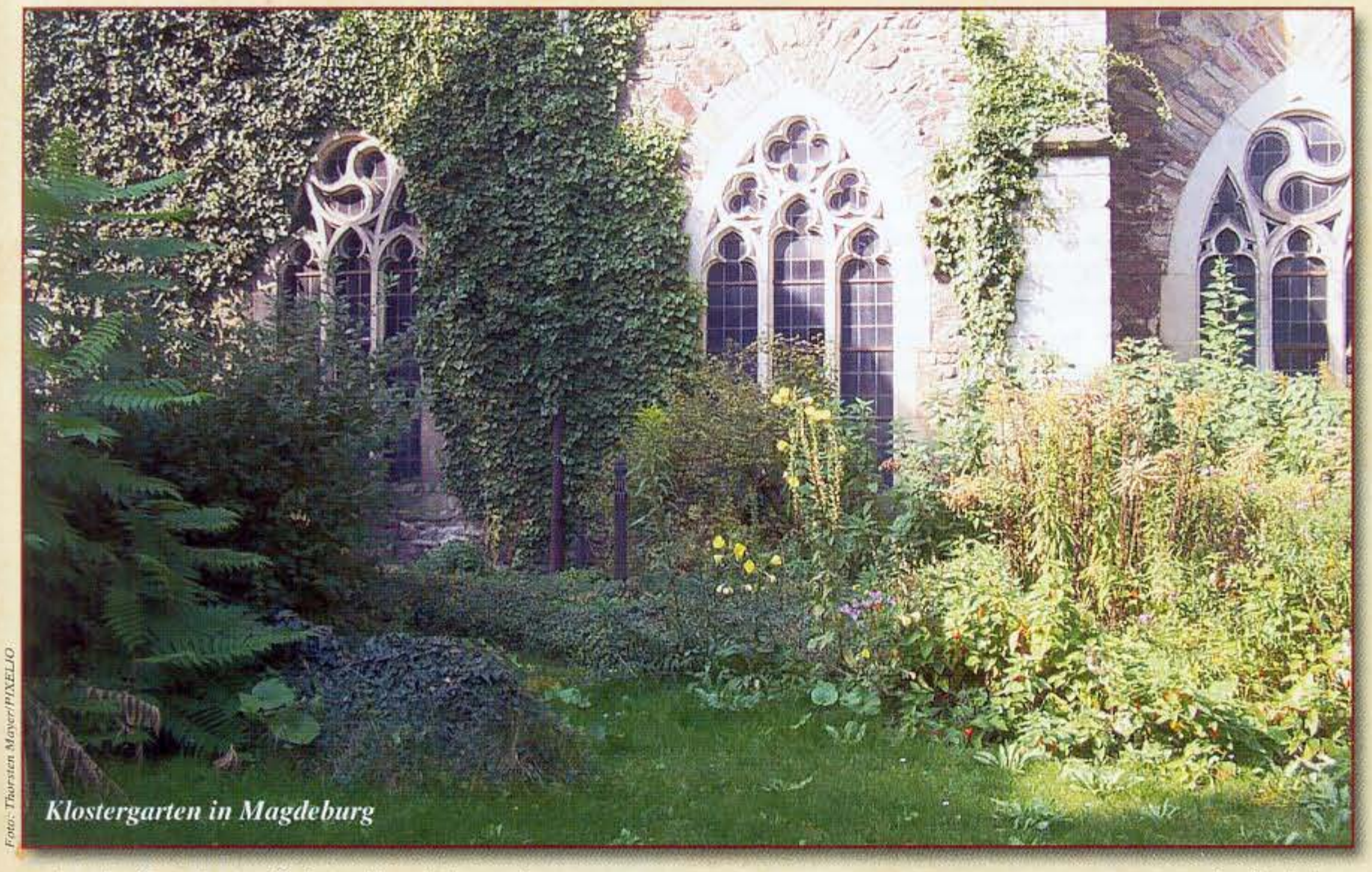


Foto: Thorsten Mayer/PIXELIO

Klostergarten in Magdeburg

Garten und mönchische Lebensform

In diesem Sinne ist also davon auszugehen, daß zur Anlage eines Klosters im allgemeinen auch die eines gärtnerisch genutzten Areals gehörte. Mönch und Nonne sowie der Garten gehörten demnach zusammen, und das galt in mehrfacher Hinsicht. Neben der Forderung nach – und hier ist Zweck- aber gewiß nicht Sinnfreiheit gemeint – körperlicher Betätigung in einer sozusagen abgehobenen, also auf die grundsätzliche Forderung nach Arbeit im Sinne Benedikts bezogenen Weise, war der klösterliche Garten selbstverständlich auch Nutzgarten, in dem Kräuter und Gemüse für medizinische bzw. ernährungsbezogene Zwecke gezogen wurden. Überdies war es selbstverständlich so, daß ein ästhetisch angelegter Klostergarten auch meditativen Zwecken im weitesten Sinne diente, ohne daß gleich an eine institutionalisierte Form von Naturmystik zu denken wäre.

Bei der Anlegung von Gärten in frühmittelalterlichen Klöstern ist immer auch zu berücksichtigen, daß die größeren Klosteranlagen Königs- bzw. Reichsklöster waren. So lassen sich bestimmte Vorgaben zum Anbau von Pflanzen auch direkt aus herrscherlichen Vorgaben herleiten. Da diese Klöster wichtige Träger der Reichsreform Karls des Großen waren, galten für sie auch die Vorgaben des „*Capitulare de villis*", der Verordnungen der Königsgüter. In diesem Text wurde im 70. Kapitel festgesetzt, welche Pflanzen in Gärten angebaut werden sollten. Daß dies nicht nur theoretische Vorgaben waren, wird anhand der Inventare der Königsgüter deutlich. Allerdings gab es für die konkrete Umsetzung des entsprechenden Gartenareals ganz andere und in gewissem Sinnen konkretere Vorbilder.

Aktives Leben: Gartenarbeit

Die Bedeutung des Klostergartens im ganz allgemeinen Sinne wird bereits im frühen Mittelalter greifbar – zu denken ist hier zum einen an den idealtypisierenden, in der Zeit um etwa 820/830 vermutlich auf der Bodenseeinsel Reichenau entstandenen „Sankt Gallener Klosterplan" (die Benennung rührt daher, daß der aus fünf Pergamentstücken zusammengesetzte Plan heute in der Stiftsbibliothek von Sankt Gallen aufbewahrt wird), der für eine lange Zeit als die ideale Umsetzung der benediktinischen Regeln angesehen wurde.

Zum anderen wurde dem klösterlichen Garten ein ganzes Lehrgedicht gewidmet, der „*Hortulus*" (eigentlich: *De cultura hortorum* – Über den Gartenbau) des Reichenauer Mönches Walahfrid Strabo, in dem nicht nur der theoretische Überbau, sondern auch – zumindest in Grundzügen – die praktischen Fragen gärtnerischer Art behandelt sind. So wird in der Vorrede, bevor der Reichenauer Mönch und spätere Abt auf einzelne Pflanzenarten eingeht, die Mühe des Kultivierens liebevoll beschrieben:

„Also säume ich nicht und gehe den Schollen mit Saturns gezahntem Werkzeug zuleibe, breche das starrende Erdreich auf, zerreiße die verfilzten Wurzeln der von selbst wuchernden Nesseln, zerstöre die Gänge, in denen die lichtscheuen Maulwürfe hausen und hole Regenwürmer ans Tageslicht. Dann erwärmt sich das Gärtchen vom Wehen des Südwinds und warmen Sonnenstrahlen; damit auch das eingesäte Erdreich nicht verschwemmt wird, häufelt man es, leicht abgeschrägt, an, etwas höher als der Boden, und rahmt es im Viereck mit Brettern. Dann wird alle Erde mit krummer Harke fein zerkleinert und gärender, fetter Dünger darüber gestreut und eingebracht. Manche Kräuter versuchen wir, aus Samen zu ziehen, andere wieder aus alten Stöcken zu frischer Jugend zu wecken."

Die Rose als Sinnbild für Jesu Liebe darf in keinem Klostergarten fehlen.

Foto: Claudia Beckert-Dohlen

In diesem Ausschnitt wird bereits erkennbar, daß die Betonung des aktiven Lebens durch die beispielhafte Gartenarbeit erfolgt. Walahfrid beschreibt intensiv die vorbereitenden und weiterführenden Gartenarbeiten – das Säen, das Bewässern bis hin zur Ernte –, vergißt jedoch niemals auch den kontemplativen Aspekt der Gartenarbeit zu berücksichtigen, der gleichnishaft bereits in dem hier zitierten Abschnitt erkennbar ist, denn sowohl das Aufziehen aus frischem Samen als auch die „Verjugendlichung" alter Sträucher lassen sich problemlos in einen christlich-theologischen Zusammenhang bringen. Dies gilt natürlich weiter für die sich anschließende Beschreibung einzelner Pflanzen, als deren Höhepunkt die Rose den Abschluß bildet, wobei ganz explizit auf den Stammbaum Jesu verwiesen wird.

Vorläufer mittelalterlicher Klostergärten

Diese mittelalterlichen Zeugnisse sollten von daher natürlich nicht den Blick dafür verstellen, daß nahezu von Anbeginn mönchischer Lebensformen im christlichen Rahmen eine enge, ja spirituelle Beziehung zum Garten besteht. Dies nimmt insofern nicht wunder, als ja bereits in der Genesis dem Garten eine herausragende Rolle zukommt: „Dann legte Gott im Osten, in der Landschaft Eden, einen Garten an. Er ließ aus der Erde alle Arten von Bäumen wachsen. Es waren prächtige Bäume, und ihre Früchte schmeckten gut. Dorthin brachte Gott den Menschen, den er geschaffen hatte." (Genesis 2,8ff.) Diesen paradiesischen Garten hatten sicherlich auch Eremiten und Mönche der Frühzeit, aber auch des Mittelalters vor Augen, wenn sie ihre eigenen Gärten anlegten. Daneben spielte seit etwa 1100 in spiritueller Hinsicht auch das Hohelied Salomos eine nicht zu unterschätzende Rolle, in dem ganz explizit auf gärtnerische Kultur angespielt wurde, wenn es heißt, daß ein „umfriedeter Garten" Schwester und Gemahlin sei. Paradieshoffnung und spirituelles Gleichnis waren also – neben dem immer mitschwingenden Nutzaspekt – offenbar bereits früh wesentliche Triebkräfte christlich-mönchischer Gartenkultur.

So lebte bereits der heilige Antonius (~270–350), der als erster christlicher Mönch gilt und seinen gesamten Besitz zurückließ, als er sich in die ägyptische Wüste zurückzog, nicht nur als Eremit sondern auch als Gärtner. Sein Freund, der heilige Hilarius, dokumentierte, daß Antonius Reben und kleine Bäume pflanzte, unter großen Mühen ein Wasserbecken zur Bewässerung des Gartens anlegte und mit seinem Rechen „viele Jahre die Erde aufbrach". Noch enger ist die Verbindung zwischen Mönchtum und Gärtnerei am Beispiel des heiligen Phokas zu sehen, der sogar den Beinamen „der Gärtner" trug und an den Ufern des Schwarzen Meeres voller Begeisterung einen Garten kultivierte. Dieser wurde schließlich sogar zu seinem Grabmal; eines Tages kamen zwei römische Soldaten zu ihm, die den Auftrag hatten, ihn wegen seines christlichen Glaubens zu töten. Als Phokas die Situation erkannte, begab er sich in seinen Garten und hob ein Grab aus. Nachdem er sich den Soldaten zu erkennen gegeben hatte, enthaupteten diese ihn und legten ihn in das vorbereitete Grab im Garten – auch dies ist ein Phänomen, das sich dann in den späteren mittelalterlichen Klosteranlagen insofern niederschlug, als ein gärtnerischer Bereich Friedhofscharakter hatte.

Das Ideal klösterlicher Gartenanlage…

Es ließen sich weitere frühe Beispiele vorbildgebender christlicher Gärten geben; wesentlich ist, daß – abgesehen von der hagiographisch überhöhten Darstellung – der eremitische Garten Nutz- und Erbauungsfunktion hatte, etwas, das – wie bereits oben angedeutet – seinen Niederschlag in den Regeln Benedikts bzw. im idealtypisierenden Klosterplan hatte. Der Arbeit im klösterlichen Garten kann neben dem praktischen Nutzen demnach eben auch der Aspekt der Demut zugeordnet werden, wobei beide Aspekte viel stärker miteinander verwoben waren, als wir dies heute sehen mögen. Dies liegt unter anderem auch daran, daß der praktische Aspekt der Gartennutzung, der darin lag, Nahrungsmittel zu produzieren, natürlich eine gewisse Autarkie ermöglichte, die wiederum die Kontaktflächen zwischen klösterlicher und nichtklösterlicher Welt zu reduzieren half. Der mönchischen Klausur konnte daher auch durch die Anlage eines Klostergartens Genüge getan werden.

Demgemäß waren sowohl die gesamte Klosteranlage als auch die Klostergärten mit einer Mauer versehen, die im Normalfall zwar keinen wirklichen militärischen Schutz gewähren konnte, aber neben der ideellen Abschließung auch den praktischen Nutzen des Schutzes vor Dieben, vor allem aber auch wilden Tieren besaß. Gerade dieser letztere Aspekt war auch für die Anlage klösterlicher Gärten nicht ohne Bedeutung.

Der Mauerring um das Kloster war aber auch von mentaler Bedeutung, als damit ein Abschluß von der Außenwelt deutlich markiert werden sollte; in gewissem Sinne war es konsequent, diese Situation auch im Kontext des Klostergartens deutlich zu machen, denn auch dieser hatte seinen Wert an sich und im klösterlichen Leben, so daß bei der Umfriedung einer entsprechenden Gartenanlage praktische und ideelle Bedeutung einander ergänzten. Der Autarkiegedanke, der dem Aufbau der Benediktinerklöster zugrunde lag, ging – zumindest in seiner reinsten Form – so weit, auch den zur Eigenversorgung angelegten Klostergarten in die Klausur einzubeziehen. Die idealisierende Anknüpfung an das Hohelied wurde ja bereits oben angesprochen; auch sie dürfte ein Beweggrund für das Anlegen eines umfriedeten Gartenbereichs gewesen sein.

Die immer auch mitzudenkende Idealisierung des Klostergartens als Ausdruck mönchischer Frömmigkeit spiegelt sich auch in der äußerlichen Form wider. Der ideale Klostergarten war ein Quadrat, später eventuell auch ein Rechteck. Diese Rahmenbedingung wurde auch bei der Anlage der Binnenstruktur des Klostergartens übernommen. Die Gartenbeete waren also quadratisch bzw. rechteckig angelegt, was neben rein praktischen Erwägungen auch dem Symmetriegedanken als Grundlage der göttlich-kosmischen Ordnung entsprechen sollte.

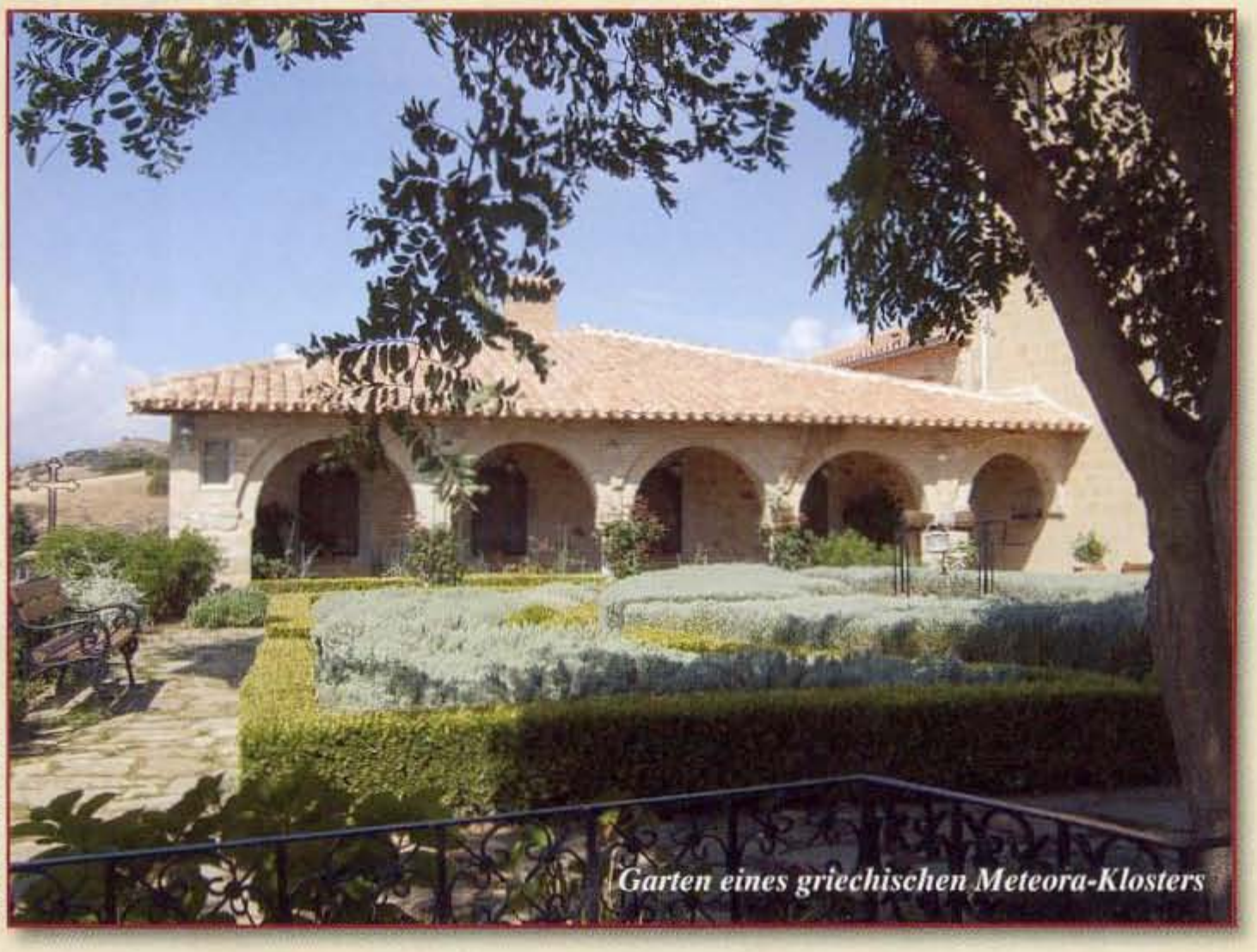


Foto: Leckerchen/PIXELIO

Garten eines griechischen Meteora-Klosters

…ist der Sankt Gallener Klosterplan

Der Sankt Gallener Klosterplan zeigt dementsprechend drei Gärten; unter Miteinbeziehung des Innenbereichs des Kreuzganges sind es sogar vier. Die drei eigentlichen Gärten liegen alle auf derselben Seite des Gesamtklosters. Ihre Grundform ist identisch, es sind Rechtecke, die gewiß den Ordo-Gedanken auch im Kontext des Gartens repräsentieren sollten. Entsprechend der ideellen Vorgaben sind die Funktionen der drei Gärten unterschiedlicher Art. In der nordöstlichen Klosterecke befand sich der sogenannte *herbularius*, der Kräutergarten, dem insofern eine Doppelfunktion zukam, als er neben der Zucht von Gewürzkräutern auch zur Produktion von Heilkräutern diente. Aus diesem Grunde ist es rein funktional naheliegend, daß das klösterliche Spital im südlich nächst anschließenden Rechteck zu finden war. Das Hospitalsareal lag quasi wie eine Art Sperriegel zwischen dem Kräuter- und dem Obstgarten, der sich im Süden an das Gelände des Krankenbaus anschloß. Diese Abfolge war in doppelter Hinsicht pragmatisch: Einerseits waren so vitaminspendende Früchte – auch wenn die entsprechenden Kenntnisse natürlich noch nicht in dieser Form bekannt waren – in unmittelbarer Nähe, andererseits wurde der Bereich des Obst(baum)gartens durch die Sankt Gallener Mönche auch als Friedhof genutzt. An den Obstgarten- bzw. Friedhofsbereich schloß sich der Gemüsegarten, *hortus* genannt, an, der in zwei Reihen zu je neun Beeten untergliedert war, so daß jeder Gemüseart ein eigenes Beet zugeordnet war.

Natürlich sind diese Vorgaben durchaus auch idealtypisierender Natur, ging es doch darum, den sozusagen praktisch wie spirituell perfekten Garten anzulegen. Die Vorgaben des Sankt Gallener Klosterplanes in Bezug auf die Anlegung von Gärten wurden auch in anderen benediktinischen Klöstern umgesetzt. So findet sich etwa auch in der – ehemaligen – Benediktinerabtei das Gartenareal im Osten der Klosteranlage. Auf einem Kupferstich aus dem frühen 18. Jh. sind die drei Gärten, deren Grundlegung noch im Mittelalter erfolgt war, deutlich im Osten des klösterlichen Geländes zu erkennen. Allerdings weicht der Seligenstädter Aufbau in mancher Hinsicht von der Vorgabe aus Sankt Gallen ab. So ist kein Hospital zwischen die einzelnen Gartenparzellen geschoben, und die Reihenfolge ist eine andere. Im Norden, also in zumindest mittelbarer Mainnähe, liegt der *hortus*; inwieweit eine eventuelle Bewässerungsmöglichkeit durch Mainwasser für diese Entscheidung ausschlaggebend war, ist kaum abschätzbar. In südlichster Position befindet sich der heute sogenannte Apothekergarten, also der *herbularius*; auch in diesem Zusammenhang ist davon auszugehen, daß die auf neuzeitlichen Abbildungen erkennbare Abfolge, nach der sich der heutige Aufbau der Gartenanlage bezieht, bereits in dieser Form im Mittelalter existierte.

Bei all den erwähnten Unterschieden ergibt sich jedoch auch eine Gemeinsamkeit: Der Obstgarten, der eben auch als Friedhof diente, lag im Zentrum der Gartenanlage – und das sicherlich eher wegen seiner Funktion als Friedhof und nicht wegen der Obstbäume; den Toten war damit sozusagen eine zentrale Position im Kontext des Werdens und Vergehens und im symbolisch verstandenen Wechsel der Jahreszeiten bzw. ihrem Niederschlag in der Entwicklung der Pflanzen zugewiesen.

Prinzipiell sind diese Grundfunktionen klösterlicher Gartenanlagen auch später beibehalten worden. Sie wurden allerdings durch repräsentativere Aspekte erweitert, denn die barocken Klostergärten waren – analog zu den fürstlichen Gartenanlagen – sicherlich in vieler Hinsicht zweckfreie Produkte des ästhetischen Bedürfnisses der Äbte. Allerdings gingen die Kernfunktionen klösterlicher Gartenanlagen, wie sie eben im Sankt Gallener Klosterplan idealtypisierend dargestellt sind, niemals völlig verloren.

In diesem Sinne ist auch das Werklein Walahfrid Strabos zu sehen, denn trotz aller auf die Praxis hin ausgerichteten Betrachtungen ist der theologische Aspekt immer faßbar. Hier gehören die Arbeit und das Gebet zusammen, denn der wohlbestellte Garten ist auch ein Ort der Kontemplation, was auch im Widmungsabschnitt deutlich wird, der die erste Lektüre des Lehrgedichts in den klösterlichen Obstgarten verlegt. Wie die Pflanzen, so werden eben auch die Menschen erzogen, was eine merkwürdige Wechselwirkung zwischen dem Garten als Betätigungsfeld und – das klingt gelegentlich leise an – als Erziehungsort des Gartenbauenden hervorbringt. Der klösterliche Garten ist darüber hinaus noch mehr, er ist Abbild des Garten Eden und Prädestination des jenseitigen Paradiesgarten. *füll*

Quellen- und Literaturhinweise:
Mick Hales, Klostergärten, München 2000
Johannes Gottfried Meyer, Klostermedizin, Wiesbaden 2002
Walahfrid Strabo, De cultura hortorum, (hrsg. von Otto Schönberger), Stuttgart 2002
Horst Fuhrmann, Einladung ins Mittelalter, München 2002 (Überarbeitete Neuauflage)

Zeitgenössische Kochbücher

„Wer ein gut mus will haben das mach von sibennler sachn…“

Meister Hannsen, Koch, 1460

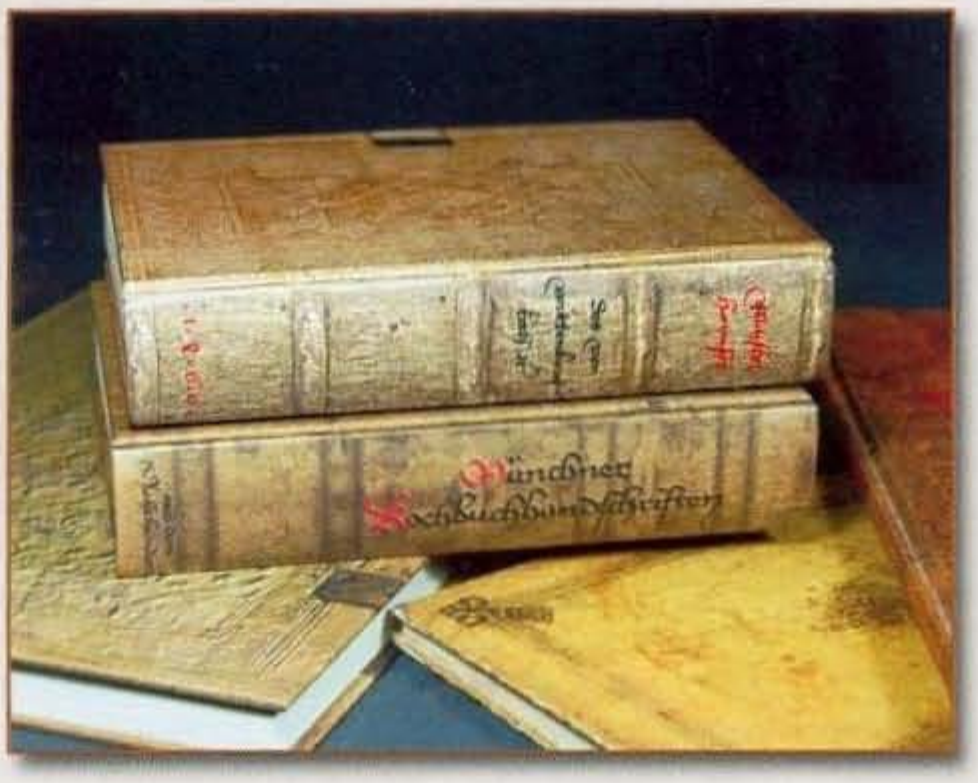
Vorweg sei vermerkt, daß ich in diesem Artikel keine wissenschaftliche Abhandlung über mittelalterliche Kochbücher, ihre Entstehungszeit, ihre Sprache, Verbindungen zu anderen Werken etc. halten will. Vielmehr will ich beschreiben, wie ich zur mittelalterlichen Literatur kam, mit welchen Schriften ich gearbeitet habe, wie ich mit diesen Schriften arbeite und wie man einen Einblick in diese Schriften bekommen kann.

Bücher über Bücher

Mit dem ersten Kochbuch, „Wie man ein Deutsches Mannsbild bei Kräften hält“, kam ich Mitte der 70er Jahre in Kontakt, habe es aber nur, wegen des Titels, als Geschenk gekauft. Als ich einige Jahre später mit Freunden anfing, mittelalterlich zu kochen, tauchte dieses „Standardwerk“ wieder auf, weil die Rezepte wirklich gut nachkochbar sind und sehr gut schmecken. Mit dem Erwerb des Buches *„So wirt es gut und wolgeschmack“* wurden mir dann aber gravierende Unterschiede zwischen beiden Werken klar. Fahrenkamp nimmt es in seinem „Mannsbild“ mit der historischen Auswahl der Zutaten und der Quellen nicht besonders genau. Zum Beispiel weiß ich bis heute nicht, welcher Quelle die „Eier in gelber Sauce“ entspringen; seiner Quellenangabe, Philippine Welserin, auf jeden Fall nicht.

Das zweite Buch ist anders aufgebaut. Manfred Lemmer, der Herausgeber, stellt jeweils auf der linken Seite ein historisches Rezept im Originaltext vor, und auf der rechten Seite findet sich dann eine wortwörtliche Übertragung in ein heute verständliches Deutsch. Eine Umsetzung mit genauen Angaben zum Nachkochen gibt es nicht, dafür werden die korrekten Quellen genannt. Namen, wie Maister Hannsen, des von Wirtemberg Koch, Meister Eberhard, Platina, Balthasar Staindl, Philippine Welser, Sabina Welserin, Marx Rumpolt, Anna Wecker und Franz de Rontzier, beflügeln die Phantasie und erwecken die Lust auf mehr. Alle Rezeptbeispiele entstammen deutschen Kochschriften oder Drucken. Eine kurze Einleitung zur mittelalterlichen Küche macht dieses Werk perfekt.

Die Entscheidung, wie man ein Gericht zubereitet, lag jetzt bei mir und meinen Mitkochern und löste in den Kochkursen zum Teil heftige Diskussionen folgender Art aus:



Darf ich für ein Gericht Salz benutzen, obwohl es im Rezept nicht erwähnt wird, wo aber doch an anderer Stelle gemahnt wird: *„und versalze es nit“*?

Die Originale lesen: Eine lohnende Mühe

Als ich mir nach und nach das eine oder andere Werk komplett zulegte, stellte ich fest, daß man sich aus einer mittelalterlichen Kochschrift nicht einfach ein beliebiges Rezept heraussuchen und dann nachkochen kann. Die frühen Schriften sind eher Merkhilfen für erfahrene Köche als genaue Anweisungen. Will man Rezepte nachkochen, muß man auch die Anweisungen im Umfeld im Auge behalten, weil sich dann manchmal völlig neue Aspekte für das ausgesuchte Rezept ergeben.

Ein weiteres Buch, mit dem ich anfangs am liebsten arbeitete, war „Das Kochbuch des Mittelalters“ vom Autorenteam Redon-Sabban-Serventi. Das Buch war für meine Bedürfnisse genial aufgebaut. Einer sehr ausführlichen Einleitung zu den Gepflogenheiten der mittelalterlichen Küche folgten die Rezepte. Zunächst der Originaltext (es handelt sich hierbei hauptsächlich um französische und italienische Texte), daneben die wortwörtliche Übertragung, wie es Lemmer auch geleistet hat. Hier gibt es jetzt im Anschluß aber noch ausführliche Erklärungen zu dem Rezept und dann ein Vor-

schlag mit genauen Angaben zur Umsetzung. Man konnte also eins zu eins nachkochen, oder sich aber, ohne Verletzung des Originals, an seine eigene Interpretation heranwagen. Dieses Experimentieren machte richtig Spaß.

So vorbereitet konnte ich mich an die Originalschriften heranwagen. Die älteste deutsche Kochhandschrift ist „*Das Buch von guter spise*". Sie ist Teil einer Sammelhandschrift von 1350, dem sogenannten „Hausbuch" des Michael de Leone aus Würzburg. Ein Prachtexemplar dieser Schrift wurde von Tupperware herausgegeben und war meine erste Errungenschaft. Da dieses Buch scheinbar nie im Buchhandel erhältlich war, habe ich es antiquarisch erworben. Es ist großformatig und enthält knapp 100 Rezepte. Das besondere an diesem Faksimile ist, daß ein Herr Kupfer den Text, der besseren Lesbarkeit wegen, im alten Stil nachgeschrieben hat. In einem Anhang werden unklare Begriffe erklärt, und im Beiheft sind ausführliche Hinweise zu Geschichte und Bedeutung des Werkes aufgeführt. Tupper sei Dank, wurden noch vier weitere Werke mittelalterlicher Kochhandschriften als Faksimile herausgegeben, die im Buchhandel zu beziehen waren: „*Ein schön künstlich Kochbüchlein, von vielen und manchen Richten*", Nürnberg 1609, leider eine schwerentzifferbare Handschrift ohne Übertragung; das großformatige „Rheinfränkische Kochbuch um 1445" inklusive Übertragung, Begriffserklärungen und ausführliche weiterführende Informationen; die „Münchner Kochhandschriften aus dem 15. Jahrhundert", eine Sammelschrift, die unter anderem auch „Ein alemannisches Büchlein von guter Speise" enthält, Ausstattung und Inhalt wie oben; und zuletzt „*Maister Hannsen des von Wirtemberg Koch*" von 1460, Originaltext, Übertragung, Begriffserklärungen und weitergehende Informationen sind auch hier obligatorisch. Was die drei letztgenannten Werke ebenfalls bieten, ist der Vergleich einzelner Rezepte in den verschiedenen Handschriften. Mit dieser Methode kann man eine „Wanderung" der Rezepte in Deutschland und Europa nachvollziehen oder einfach nur feststellen, daß man auch schon damals gnadenlos voneinander abgeschrieben hat.

Durch die häufige Arbeit mit den verschiedenen Handschriften stellt sich eine zunehmende Sicherheit nicht nur beim Lesen, sondern auch im Verständnis der Rezepte ein. Zunächst fremde Begriffe werden klar, und auch mit der Rechtschreibung kommt man immer besser zurecht. Man hat damals eben so geschrieben, wie man gesprochen hat, und so führt denn auch lautes Lesen des Rezeptes oft zu einem besseren Verständnis des geschriebenen Wortes.

Die ersten Drucke

Kommen wir aber jetzt zu den gedruckten Kochbüchern. Hier fällt einem das Lesen wesentlich leichter als bei einer Handschrift. Das erste Replikat, das mir in die Hände fiel, war „Platina" oder besser gesagt: „*Von der Eerlichen zimlichen auch erlaubten Wolust des Leibs / Sich inn essen / trincken / kurtzweil...*" Dieses Buch gilt als ältestes gedrucktes Kochbuch und erschien 1474 in lateinischer Sprache; 1542 wurde die erste deutsche Übersetzung veröffentlicht. Geschrieben hat es ein gewisser Bartholomeo Sacchi da Platina aus Cremona, eben Platina. Der vollständige Titel des Werkes erstreckt sich übrigens über die gesamte Frontseite. Zusätzlich ist das Buch mit vielen Holzschnitten berühmter Künstler versehen.

Fotos (3): Peter Lutz

Das erste Kochbuch in deutscher Sprache, die „Küchenmeisterei", wurde um 1490 in Nürnberg herausgegeben. Leider besitze ich von diesem Werk keine Ausgabe. Aber diesmal sei Plagiatus ein Dank ausgesprochen, denn das Büchlein „*Von Speisen, natürlichen und Kreuter Wein, aller Verstandt*" habe ich sehr wohl. Es ist 1531 erschienen und enthält nahezu alle Rezepte der Küchenmeisterei.

Mein absolutes Lieblingswerk ist aber Rumpolts „*Ein new Kochbuch*", „*in Druck gegeben durch M. Marxen Rumpolt churf. Meintzischen Mundkoch 1581*". Dieses großartige Werk enthält nicht nur über 2000 Rezepte, gegliedert und mit zahlreichen Holzschnitten illustriert, sondern beschreibt sehr ausführlich die „Küchenämter" und in je vier Beispielen Speisefolgen für Bankette von der „*Keyserlichen Maiestat*" bis hinab zu den „*Bauwren Bancketen*". Eingefügt, sozusagen zwischen den Zeilen, entdeckt man zuweilen interessante Bemerkungen, wie zum Beispiel „*schmeckt nach Herberg*".

Nur wenige Jahre später, 1598, erschien ein weiteres opulentes Werk: „*Kunstbuch von mancherley Essen*" von Franz de Rontzier, der über 40 Jahre „*fürstlich Braunschweigisch bestalter Mundtkoch*" war. Es enthält zwar 2678 Rezepte, verzichtet aber auf Bildschmuck und weiterführende Erklärungen.

Ein besonders interessantes Werk in französischer Sprache ist der „*Ménagier de Paris*". Das ist ein Hausbuch, das um 1350 ein älterer Bürger seiner jüngeren Frau schreiben ließ, damit sie in der Lage war, einen bürgerlichen Haushalt zu führen. Leider wurde dieses Werk nicht komplett ins Deutsche übersetzt.

Die Liste ließe sich beliebig weiterführen, würde aber den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Neue Literatur

Allerdings will ich nicht den Hinweis auf zwei 2005 erschienene Bücher vergessen: „*Liber de Coquina*", um 1300 in lateinischer Sprache in Italien verfaßt, wurde in seiner Gesamtheit von Robert Maier ins Deutsche übertragen, ohne auf Worterklärungen zu verzichten, und enthält sogar Rezeptbeispiele zum Nachkochen. Und „*A Baghdad Cookery Book*", ein bedeutendes Kochbuch des arabischen Mittelalters des 13. Jahrhunderts, wurde von Charles Perry neu ins Englische übersetzt.

Wer sich für die gesamte mittelalterliche Küchenliteratur interessiert, dem sei die Internetseite von Thomas Gloning, „*Monumenta Culinaria et Diaetetica Historica*", empfohlen. Hier findet man nicht nur die gesamte Literatur in drei nach verschiedenen Gesichtspunkten geordneten Bibliografien, sondern auch eine Vielzahl von gesamten oder Teilwerken als E-Texte. Die Seite findet man unter www.uni-giessen.de/gloning/kobu.htm.

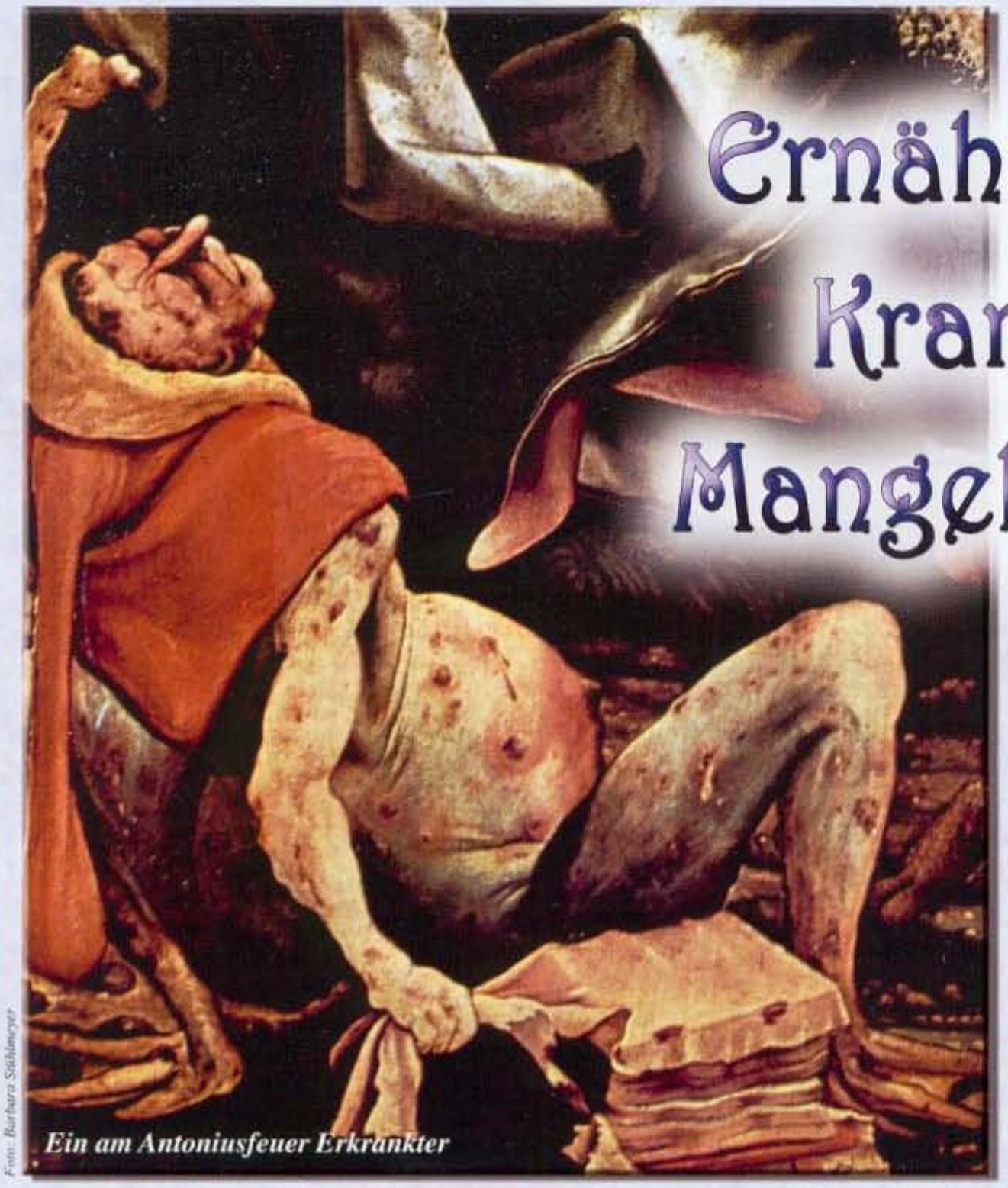
Leider sind nicht mehr alle Titel in den Buchhandlungen erhältlich, aber mit etwas Glück und viel Geduld wird man in den Antiquariatseiten im Internet fündig.

lutz

Übrigens: Mein schon etwas zerfleddertes Lieblingsbuch, „Der Rumpolt", ist wieder im Buchhandel erhältlich!

Der Mensch ist, wie er ißt

Ernährungsbedingte Krankheiten und Mangelerscheinungen



Ein am Antoniusfeuer Erkrankter

Foto: Barbara Stühlmeyer

Daß Essen sowohl gesund als auch krank machen kann, wußte man zu allen Zeiten. Deshalb ist die Diätetik, die Lehre von der gesunden Lebensführung, auch der erste und grundlegende Zweig der antiken und mittelalterlichen Medizin. Der Gedanke, der ihr zugrundeliegt, ist ebenso einfach wie überzeugend. Eine Krankheit wurde zunächst einmal als ein Ungleichgewicht in Körper und Seele angesehen, das es mit Hilfe geeigneter Nahrungsmittel auszugleichen galt. Dabei griff man keineswegs nur auf Pflanzen zurück, sondern bezog die gesamte Ernährung in den Heilungsplan mit ein. Das war auch durchaus nötig, denn das Mittelalter war, was das Thema gesunde Ernährung angeht, ebensowenig wie die Antike eine Insel der Seligen. Manche der Krankheiten, die als Folgen der Ernährung anzusehen sind, hatten die Menschen selbst zu verantworten, andere hatten aber auch schlicht technische bzw. mechanische Ursachen. So haben Forschungen beispielsweise gezeigt, daß eine große Anzahl von Menschen abgeschliffene Kauflächen an den Zähnen aufwies. Dies ist darauf zurückzuführen, daß die Mühlsteine, die das Korn mahlten, sich mit der Zeit abnutzten und so kleine Steinpartikel in das Mehl gelangten, die wie Schleifpapier auf das Zahnmaterial einwirkten.

Die Gicht: eine Volkskrankheit

Zu den Krankheiten, die während des Mittelalters als Folge einer Fehlernährung diagnostiziert wurden, gehört die Gicht. Sie ist laut Hildegard von Bingen auf übermäßigen Weingenuß zurückzuführen. Hildegard schreibt dazu:

„Ein Mensch, der weichliches Fleisch hat und infolge der Unmäßigkeiten im Trinken an einem seiner Glieder von der Gicht geplagt wird, soll Petersilie nehmen und das Vierfache davon an Raute und dies in einer Schüssel mit Olivenöl rösten oder, falls er dies Öl nicht bekommen konnte, mit Bockstalg durchbraten lassen. Die Kräuter soll er so heiß, wie sie sind, auf die Stelle legen, wo er den Schmerz empfindet. Und sie durch ein übergelegtes Tuch befestigen. Die Kälte des Petersiliensaftes bändigt nämlich das Anschwellen der Gichtsäfte, die Wärme des scharfen Rautensaftes hält dieselben Säfte zusammen, so daß sie nicht im Übermaß zunehmen, und das Öl oder der Bockstalg durchdringt sie und löst sie auf, und das tun sie, wenn sie in der angegebenen Weise miteinander vermischt werden."

Neben übermäßigem Alkoholgenuß zählt auch ein hoher Fleischanteil in der Ernährung zu den Auslösern der Krankheit. Denn die Gicht, die zu krankhaften Veränderungen an Gelenken und Organen führt, geht letztlich auf eine Störung des Stoffwechsels zurück. Dem Körper wird über die Ernährung ein Übermaß an Purinen zugeführt, deren Stoffwechselprodukt Harnsäure ist. Ist aber im Körper mehr Harnsäure vorhanden, als über die Nieren ausgeschieden werden kann, lagert sich diese in den Gelenken und auch in den Nieren selbst ab und provoziert dort Entzündungen, die zu den typischen Gichtschmerzen führen.

Um eine relative Beschwerdefreiheit zu erreichen, schrieb man also schon im Mittelalter eine entsprechend purinarme Ernährung vor (auch wenn man den Begriff an sich natürlich noch nicht kannte). Die Patienten wurden angehalten, auf Alkohol zu verzichten und Fleisch und Fisch nur in kleinen Portionen zu sich zu nehmen. In Bezug auf tierisches Eiweiß verwies man auf Milchprodukte. Außerdem galt es bei Gicht als unverzichtbar, mindestens zwei Liter täglich zu trinken. In schweren Fällen, „wenn ein Mensch so vergichtet ist, daß alle Glieder hinfällig werden und seine Zunge beim Sprechen versagt", empfahl man den Verzehr der Blätter des Aarongrases mit etwas Salz. Ebenfalls hilfreich war eine Salbe aus vier Teilen zerstoßenem Wermut, zwei Teilen Hirschtalg und einem Teil Hirschmark. Nichts für schwache Nerven ist dagegen das Bad in dem Sud eines gekochten Ameisenhaufens, das zur Ausleitung der überflüssigen Säfte führen soll.

Die Schwierigkeit, mit der wir bei den mittelalterlichen Texten über die Gicht unweigerlich zu tun haben, sind die vielfältigen Ausprägungen des rheumatischen Formenkreises, zu dem diese Krankheit zählt. Immer wieder wird, wie in dem folgenden Beispiel aus dem Mirakelbuch des Wolfhard, auch von Spontanheilungen berichtet:

„Ein armer Mann namens Leibolf war vom Mutterschoß an so verkrüppelt und verkrümmt, daß er wie eine Mißgeburt von allen betrachtet wurde. Er ward in der Basilika der heiligen Walburgis unter Zuckungen und Windungen geheilt. Und nachdem alle seine Glieder gekräftigt und gestreckt wurden, stand er auf und ging umher, er, der zuvor erbärmlich auf dem Gesäß kriechend mühselig die Wege seines Lebens zurückgelegt hatte."

Foto: Bibliothèque Nationale, Paris

Papst Gregor der Große, Patron der Pest- und Gichtkranken

Die Wundererzählung macht deutlich, daß man sich offenbar bewußt war, daß die Gicht nicht allein ernährungsbedingt ist, sondern auch auf eine genetische Veranlagung zurückgeht.

Ideologie kann tödlich sein

So gern man heute davon ausgeht, daß das Wort des Hippokrates – „Was das Wort nicht heilt, heilt das Kraut, was das Kraut nicht heilt, heilt das Messer, und was das Messer nicht heilt, heilt der Tod" – von allen beachtet wurde, und daß die Diätetik einen hohen Stellenwert einnahm: Die ganze Wirklichkeit war dies nicht. Im Gegenteil – oftmals wurden Krankheiten, die man leicht mit einer Ernährungsumstellung hätte behandeln können, infolge ärztlicher Unfähigkeit oder ideologischer Verblendung als Besessenheit diagnostiziert.

Ein berühmtes Beispiel für einen solchen, tödlich endenden Behandlungsverlauf liefert das Buch der Belehrung durch Beispiele des damaszenischen Gesandten Usama. Er berichtet von einer im Heiligen Land lebenden fränkischen Dame, die unter Auszehrung litt. Sie konsultierte zunächst einen arabischen Arzt, der ihr eine kräftigende Diät verordnete. Dann aber mischte sich ein abendländischer Mediziner ein, der einen Dämon im Kopf der Patientin erkannt zu haben glaubte. Seine Behandlung bestand darin, der Frau den Kopf kahl zu scheren, ein Kreuz in die Kopfhaut zu schneiden und die Wunde mit Salz einzureiben.

Wenn man sich den immunologisch geschwächten Gesundheitszustand der Frau vor Augen hält, verwundert es nicht, daß sie an den Folgen dieser Dämonenaustreibung starb.

Viele Kreuzfahrer übernahmen jedoch die Ernährungsgewohnheiten ihres Gastlandes, da sie erkannten, daß sie dem Klima des Landes angepaßt waren und somit auch ihrer eigenen Gesundheit förderlich sein würden.

Der Wahnsinn aus dem Mutterkorn: das Antoniusfeuer

„Viele verfaulten zu Fetzen wie von einem heiligen Feuer verzehrt, das ihnen die Eingeweide aufreißt. Ihre Glieder, nach und nach zernagt, wurden schwarz wie Kohle. Sie starben schnell unter grauenhaften Qualen, oder sie setzten ohne Füße und Hände ein noch schrecklicheres Leben fort. Viele andere wanden sich in nervösen Krämpfen."

Was Sigebert von Gembloux hier in seiner Chronik berichtet, ist jene Krankheit, die nach dem schrecklich brennenden Gefühl, das sie in Gliedmaßen und Därmen entfachte, *Ignis sacer*, heiliges Feuer oder auch Antoniusfeuer genannt wurde und die Menschen des Mittelalters mit großem Schrecken erfüllte.

Gemeint ist mit dieser Krankheit, die wir heute als Ergotismus bezeichnen und die bereits in den Xantener Annalen des Jahres 857 als große Plage – *plaga magna* – beschrieben wird, die Vergiftung mit den Alkaloiden des Mutterkornes, dem sogenannten Ergotamin, Ergotoxin und Ergometrin. Sie trat als Folge des Verzehrs von mit Mutterkorn verunreinigten Nahrungsmitteln wie Brot oder Getreidebrei auf. Da der menschliche Körper Ergotamin nur in sehr begrenzten Mengen toleriert, führt eine Überdosierung schnell zu einer massiven Verengung der Blutgefäße. Die daraus resultierenden Durchblutungsstörungen betreffen den Herzmuskel, die Nieren und die äußeren Gliedmaßen. Die Folgen der Gefäßverengung sind Empfindungsstörungen, Kribbeln, Lähmungserscheinungen und schließlich das Absterben der Finger und Zehen. Weitere Symptome sind Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Verwirrtheit und Wahnvorstellungen.

Ungeachtet seines Namens ist das Mutterkorn kein Korn, sondern ein Pilz, der sich als Parasit in ein Korn einnistet. Rein äußerlich ähnelt das von den Keimhyphen, also den Pilzfäden und dem sich daraus entwickelnden Pilzfädengeflecht, dem sogenannten Myzel, befallene Mutterkorn den normalen Körnern, ist aber in der Regel ein wenig größer und von dunklerer Farbe.

Ein Pilz gerät außer Kontrolle

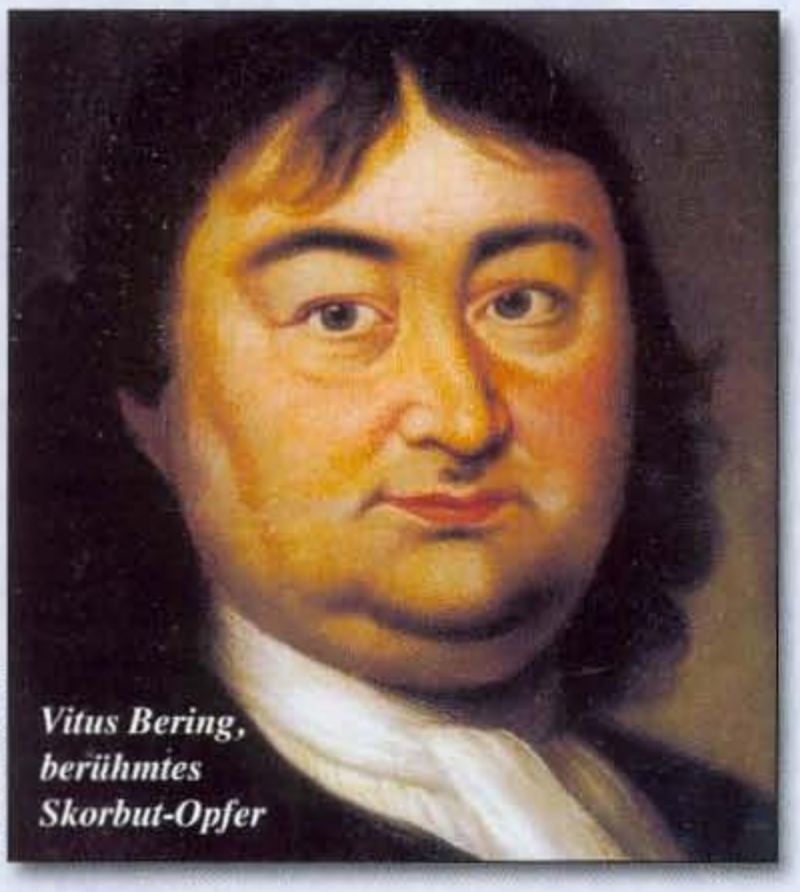
Die Vergiftung von Getreide, zumeist Roggen, mit Mutterkorn ist allerdings keineswegs nur ein bedauerlicher Zufall. Denn der Pilz, der sich, wie in den Roggen, mitunter auch in Weizen, Gerste, Hafer und auf Gräsern einnisten konnte, wurde wegen der wehenfördernden Wirkung des in ihm enthaltenen Ergometrins auch gezielt angebaut, um ihn als Mittel für Abtreibungen zu verwenden. Durch die Sporenbildung des Pilzes aber läßt sich sein Anbaugebiet kaum streng abgrenzen. Es war also vielleicht nicht nur ein böses Schicksal, das zur zeitweisen massenhaften Verbreitung des Schlauchpilzes *Claviceps purpurae tulasne* und seiner Einnistung in die Ähren der Kornfelder führte, sondern vielleicht die außer Kontrolle geratene Züchtung wehenfördernder bzw. abtreibender Substanzen.

Mutterkorn an einer Getreideähre

Foto: bbroianigor/PIXELIO

Und natürlich dürfen wir auch die Frage der Halluzinationen nicht außer acht lassen. Ein Bestandteil des Mutterkorn-Alkaloides ist nämlich, wie wir seit 1918 definitiv wissen, die Lysergsäure, aus der man LSD, das Lysergsäure-Diäthylamid herstellen kann. Die amerikanischen Historikerinnen Linda Caporael und Mary Kilbourne Matossian sind deshalb aufgrund ihrer biohistorischen Forschungen der Überzeugung, daß zwischen den Anto-

niusfeuer-Epidemien und den Hexenprozessen von Salem ein Zusammenhang besteht. Caporael geht davon aus, daß die Massenhysterie, unter der die Mädchen von Salem litten, das Ergebnis einer Ergotaminvergiftung war, die die entsprechenden Wahnvorstellungen ausgelöst habe. Wie viele interdisziplinäre Thesen ist auch diese von den Bewohnern der Elfenbeintürme abgelehnt worden. In jüngster Zeit mehren sich jedoch die Hinweise darauf, daß



Vitus Bering, berühmtes Skorbut-Opfer

Foto: www.wikipedia.de

tatsächlich ein Zusammenhang zwischen bestimmten Klimaphasen, wie etwa der sogenannten „Kleinen Eiszeit" in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts, der massenhaften Vermehrung von Mutterkorn und der zufälligerweise gerade in diesen Jahrzehnten auftretenden Hexenhysterie besteht.

Das Hospitalnetz des Antoniterordens

Wie ein an Ergotismus Erkrankter aussieht, kann man auf einem der berühmtesten Gemälde der frühen Neuzeit, dem Isenheimer Altar von Matthias Grünewald, studieren. Er ist dort zusammen mit dem Schutzpatron der Ergotismuskranken, dem heiligen Antonius, abgebildet. Unter seinem Namen bildete sich die Hospitalbruderschaft der Antoniter, die sich der Pflege der mit Mutterkorn Vergifteten widmeten. Sie unterhielten 370 Spitäler, in denen im Verlauf des 15. Jahrhunderts rund 4000 Erkrankte versorgt wurden. Die Behandlung basierte im Frühstadium auf einer diätetischen Behandlung mit Weizenbrot. Waren die Gliedmaßen allerdings brandig geworden, half nur noch die Amputation. Wie häufig diese durchgeführt werden mußte, erfahren wir aus dem „*Feldbuch der Wundartzney*" des Hans von Gersdorff, der im Straßburger Antoniterhof 200 solcher Amputationen durchgeführt hat.

Die Anzahl der Erkrankten muß in der Tat erheblich gewesen sein. Allein im Jahr 994 sollen in Aquitanien, wie mehrere Chroniken berichten, bei einer schweren Seuche 40000 Menschen ums Leben gekommen sein. Tatsächlich gelang es erst im 17. Jahrhundert, die Anzahl der Vergiftungsfälle zu reduzieren. In den Jahren 1716 und 1717 flammte die Seuche in Dresden noch einmal auf. 1926 und 1927 trat in der Sowjetunion eine Massenepidemie auf. Dort starben nach der offiziellen Statistik 11000 Menschen an der Vergiftung mit Mutterkorn. Der letzte bekannte Ausbruch der Seuche mit 200 Toten fand 1951 in Pont-Saint-Esprit in Frankreich statt, die letzte Vergiftung in Deutschland wurde durch ein mutterkornhaltiges Müsli ausgelöst.

Heute wird fast ausschließlich gereinigtes Getreide verzehrt, so daß eine Verunreinigung mit Mutterkorn nahezu ausgeschlossen werden kann. Die Reinigung des Getreides wird in der Mühle vorgenommen. Da die mit Mutterkorn befallenen Körner in der Regel schwerer sind, werden alle Körner ab einem bestimmten Gewicht automatisch aussortiert. Auch die Farbe wird beim Sortieren zugrunde gelegt, und die Farbausleser gelten zur Zeit als die zuverlässigste Methode. Dennoch werden, da die Farbe und das Gewicht auch bei nicht befallenen Körnern variieren, etwa gleich viel Mutterkorn und gutes Korn aussortiert.

Die Nahrung und das Gleichgewicht der Kräfte

Was für den einen bekömmlich ist, macht den anderen krank – das wußte man auch im Mittelalter sehr genau. Ausgehend von der Temperamentenlehre war man also bemüht, für die verschiedenen Konstitutionstypen die richtigen Ernährungsempfehlungen zu geben. Man ging davon aus, daß die Konstitution jedes Menschen aus vier Säften zusammengesetzt war, die Claudius Galenus in den Zusammenhang der antiken Elementenlehre gestellt und zu einem System ausgebaut hatte. Ein Text aus der Schule von Salerno, in der viele Mediziner ausgebildet wurden, beschreibt, worum es dabei geht:

„Vier Säfte gibt es im menschlichen Körper: Blut, Schleim, rote Galle und schwarze Galle. [...] Das Blut ist feucht und warm, das Phlegma ist kalt und feucht, die rote Galle warm und trocken, die schwarze Galle trocken und kalt. Also ist das Blut von Natur aus bitter, der Schleim salzig und süß, die rote Galle herb, die schwarze Galle stark und scharf."

Ungeachtet dieser grundsätzlichen Ordnung herrscht in jedem Menschen einer dieser Säfte vor, die sein Temperament bestimmen. Ein von der schwarzen Galle dominierter Mensch wird in dieser Kategorisierung aufgrund seines trockenen Temperamentes weniger Humor aufweisen als einer, der von Feuchtigkeit bestimmt wird. Denn Feuchtigkeit heißt in der lateinischen Sprache *humus*, wovon sich unser Wort Humor ableitet. Auch Heißblütigkeit wird man einem Melancholiker eher weniger nachsagen können. Deshalb empfiehlt sich für einen so veranlagten Menschen eine Ernährung, die ihm Feuchtigkeit und Wärme zuführt. Kalte Speisen sind Melancholikern wenig zuträglich, da sie den ohnehin trägen Magen weiter schwächen und zu Störungen in der Verdauung führen können. Das gleiche gilt für sehr stark gewürzte Speisen, die die Austrocknung fördern.

Darüber hinaus gibt es in einigen mittelalterlichen Ernährungslehren, wie beispielsweise bei Hildegard von Bingen, Speisen, vor deren Verzehr generell gewarnt wird, weil sie für Menschen jeglicher Konstitution weniger bekömmlich oder sogar schädlich sein sollen. Zu diesen bei Hildegard als Nahrungsgifte bezeichneten Lebensmitteln zählen Aal, Erdbeere, Heidelbeere, Lachs, Linse, Pfirsich, Porree, Pflaume und Schwein. Von der Linse sagt Hildegard beispielsweise: „Die Linse ist kalt und vermehrt, gegessen, weder das Mark des Menschen noch das Blut noch sein Fleisch, und sie verleiht ihm auch keine Kräfte, aber sie sättigt nur den Bauch und füllt ihn mit Wertlosem. Sie reizt die kranken Säfte in den Menschen zum Sturm." Vom Aal rät sie den Kranken ab, während er den Gesunden zwar nicht nützt, aber auch keinen Schaden zufügt. Die Erdbeeren gelten dagegen generell als schädlich, weil sie allergische Reaktionen und Verschleimung hervorrufen können. Schweinefleisch gilt nur in geringen Mengen für Kranke als zuträglich, Gesunde sollen sich des Schweinefleisches grundsätzlich enthalten.

Hl. Antonius

Foto: Barbara Stühlmeyer

Eine Seefahrt ist nicht lustig

Das galt zumindest, was die Ernährung anging. Denn auf längeren Seereisen verdarben Lebensmittel schnell, und es war nahezu unmöglich, für eine ausreichende Versorgung etwa mit Vitamin C zu sorgen. Deshalb entwickelten vor allem Seeleute häufig die Vitamin-C-Mangelerkrankung Skorbut. Ihre Symptome reichen von Zahnfleischbluten bis hin zum Zahnausfall, erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, allgemeine Erschöpfung, verzögerte Wundheilung, Entzündungen der Haut und der Gelenke bis hin zu Muskelschwund, hohem Fieber und starkem Durchfall. Letztlich kann der durch Vitamin-C-Mangel ausgelöste Skorbut zum Tod durch Herzschwäche führen.

In Hungerzeiten waren natürlich nicht nur Seeleute, sondern ganze Landstriche von der Erkrankung betroffen. Skorbut trat vor allem in den Wintermonaten oder während Belagerungen auf. Die Krankheit ist schon seit dem 2. Jahrtausend v. Chr. bekannt. Sie wird in ägyptischen Quellen ebenso erwähnt wie bei Hippokrates und Plinius. Erst als der britische Schiffsarzt James Lind nachwies, daß Skorbut durch den Verzehr von Zitrusfrüchten heilbar bzw. vermeidbar ist, ging die Zahl der Erkrankungen langsam zurück.

bast

Völlerei und Fastenzeit

Ernährungstabus im Mittelalter

„An Völlerei sind schon viele zugrunde gegangen." Mit diesem Bibel-Zitat in einer Predigt des Franziskaners Berthold von Regensburg – „Über fünf schädliche Sünden" – soll sich zumindest einem bestimmten Ernährungs-Tabu, dem der Ächtung des übermäßigen Essens, genähert werden – und natürlich der extreme Gegenpol, das Fasten, angesprochen sein. Daß hier, wie auch in weiteren Auszügen aus dieser Predigt noch zu zeigen sein wird, nicht zuletzt religiöse Gründe für die Erhebung eines entsprechenden Tabus im Hintergrund stehen, soll nicht darüber hinwegtäuschen, daß diese Idealisierung der Essensenthaltsamkeit vielleicht doch mehr praktischen Erwägungen als der Entscheidung aus freiem Willen entsprechen mag.

Das Tabu als gesellschaftliches Regulativ

Es ist grundsätzlich nicht immer einfach, die Verankerung von Tabus in gesellschaftlichen Systemen zu definieren bzw. zu klären, ob bestimmte Verhaltensformen – oder in unserem Fall Eßgewohnheiten – durch bestimmte Tabuvorstellungen reglementiert wurden, oder ob nicht bereits vorhandene Faktoren durch Tabubildung in ein System gebracht wurden, das Tabu mithin nur eine Reaktion auf Sachzwänge darstellt. So wird die jüdische Tradition der Tabuisierung von Schweinefleisch, die natürlich auch die mittelalterlichen Judengemeinden Europas beachteten, mit der Anfälligkeit der Tiere für Trichinose in Verbindung gebracht. Das ist sicherlich richtig, allerdings erklärt es nicht, daß möglicher Bandwurmbefall über Rindfleisch, Milzbrand durch Schaffleischverzehr und anderes nicht ebenfalls tabuisiert worden sind. Offenbar kamen beim Schwein mehrere Aspekte zusammen, wie etwa das Abfallfressen dieser Tiere und vor allem der Umstand, daß Schweine bei den kanaanitischen Todfeinden Israels als Haus- und vor allem als Opfertier in hohem Ansehen standen und eine Abgrenzung vorgenommen werden sollte.

Wie immer auch die entsprechenden Ursachen anzusehen sind, wenn das Tabu in Hinblick auf die Zubereitung oder den Verzehr einer bestimmten Speise besteht und natürlich auch die Größe der Mahlzeiten, befindet es sich in einer permanenten Wechselwirkung mit der real existierenden Gesellschaft. Diese komplexen Wechselwirkungen ermöglichen es auch nicht in jedem Fall, monokausale oder auch nur klar strukturierbare Ursachen für die entsprechenden Vorbehalte zu finden; dies gilt umso mehr, je hierarchischer und komplexer eine Gesellschaft aufgebaut war, wie eben auch das mittelalterliche Europa. Dabei können Tabubrüche durchaus gesellschaftliche Auswirkungen haben bzw. Statusunterschiede markieren, so daß Umorientierungen zu beobachten sind – oder bei zu massiven Diskrepanzen auch das Zusammenbrechen gesellschaftlicher Systeme.

Rettung der Seele oder medizinische Vorbeugung?

Bemerkenswert an der bereits erwähnten Predigt Bertholds von Regensburg (s. Kasten S. 64) ist nicht nur der Bezug auf die biblische Autorität Salomos – die entsprechenden Bibelbereiche erfreuten sich während des Mittelalters einer besonderen Beliebtheit –, sondern die nachgerade modern anmutende Argumentation, die Verzicht auf Essen mit den durchaus irdischen Gütern der Langlebigkeit und Gesunderhaltung belohnt. Offenkundig trafen die Worte Bertholds auf ein Publikum, das nicht mehr allein um der Rettung der Seele willen auf die realen, in diesem Falle kulinarischen Genüsse des Lebens zu verzichten bereit war. Neu ist im 13. Jahrhundert offenbar, daß nicht allein oder vielmehr sogar in deutlich geringerem Maße als in Zeiten zuvor die Strafe der ewigen Verdammnis für die Todsünde der Völlerei angesprochen wird, sondern sich anderes in den Vordergrund zu schieben scheint. Der Franziskaner Berthold verlangt von den ihm zuhörenden Laien nicht in erster Linie Enthaltsamkeit um der Nachfolge Christi und himmlischen Lohnes willen, sondern argumentiert nachgerade im Sinne einer prophylaktischen Medizin. Mehr noch, er gibt zu, daß Essen und Trinken nicht nur durchaus Genuß bereiten können, sondern eventuell – so läßt sich zumindest zwischen den Zeilen herauslesen – weniger verwerflich sind, als im kirchlichen Kontext sonst zugestanden.

Grafik oben: Karfunkel Verlag

Es ist allerdings die Frage, ob trotz der scheinbar eindeutig rationalen Argumentation die Enthaltsamkeitspredigt Bertholds wirklich als religionskritisch-aufklärerische Leistung eines praxisnahen Klerikers des 14. Jahrhundert anzusehen ist. Möglicherweise werden diese Sachargumente doch eher genutzt, um das eigentliche Anliegen, der Todsünde der Völlerei entgegenzuwirken, glaubhaft verkaufen zu können. Denn angesichts der real existierenden Nahrungsmittelversorgung ist eher davon auszugehen, daß die auch qualitativ durchaus deutlich bessere Kost der Reichen, eben der Vielfraße der Predigt, auch bei nahezu exzessiver Zufuhr das Leben kaum nachhaltiger verkürzte als die sowohl in ihrer Quantität als auch Qualität deutlich schlechtere Armenkost der Zeit. Wenn – wie in der Predigt durchscheint – die „alten Zeiten" wirklich besser bzw. die damals lebenden Menschen dem Essensgenuß gegenüber zurückhaltender waren, lag dies natürlich an der grundsätzlich schlechteren Nahrungsversorgung des früheren Mittelalters als an einer höheren Ethik. Paradoxerweise jedoch scheint es durchaus so zu sein, als habe die gesellschaftliche Realität des späten Hohen und des Spätmittelalters das Phänomen Völlerei in mancher Beziehung geradezu herausgefordert.

Völlerei als soziales Phänomen des späteren Mittelalters

Essen und Trinken war sicherlich in nahezu allen Kulturen und Zeiten ein gesellschaftliches Phänomen, das – wie etwa im Zusammenhang mit den Agape-Mählern der frühen Christen – als kultisches Mahl religiöse Obertöne transportierte. Dabei lassen sich in Bezug auf Bestandteile, Zubereitung, aber auch Umfang der Mahlzeit durchaus wandelnde soziale Vorgaben feststellen. So war zwischen dem 13. und 17. Jahrhundert reichliches, ja übermäßiges Essen und Trinken ein gesellschaftlich positiver Faktor – hiermit wurden Reichtum und Ansehen zur Schau gestellt. Dabei entwickelten sich durchaus unterschiedliche Subsysteme: Adel und Großbürgertum suchten durch entsprechende Gelage sich von den klein- und unterbürgerlichen Gruppen abzusetzen bzw. im Rahmen ihrer Möglichkeiten den Vorbildern fürstlicher Kreise nachzueifern. Der grundsätzliche Unterschied lag darin, daß bei allem Ressourcenwachstum gerade städtischer Oberschichten ein Freihalten größerer Gruppen nicht möglich war, andererseits das Ideal einer gewissen Autarkie es diesen durchaus wohlhabenden Kreisen verbot, sich analog zu den wirklichen Mittel- und Unterschichten selbst freihalten zu lassen. Kann im weitesten und sicher idealtypisierenden Sinne die hochadelige Tafel als inkludierendes gesellschaftliches Element, das Tendenzen der Stabilisierung Vorschub leistete, angesehen werden, sind die adeligen und großbürgerlichen Völlereien insofern exklusiv, als sie zwar zur Schau gestellt werden, die Teilhabe daran jedoch nur den Mitgliedern dieser Kreise ermöglicht wird.

Durch diese gesellschaftlichen Zwänge sind natürlich Phänomene wie das der Völlerei in nachhaltiger Weise gefördert worden; wer etwas auf sich hielt – und die entsprechenden Finanzmittel besaß – mußte prassen, um gesellschaftliche Anerkennung zu finden. Der Bereich der Ernährung ist für das Mittelalter besonders labil gewesen. Dies liegt – natürlich neben den erwähnten gesellschaftlichen Triebkräften – daran, daß die ausreichende Versorgung mit Nahrungsmitteln immer wieder gefährdet war, was andererseits Phänomene wie die eben angesprochenen als gesellschaftliche Statussymbole wohl erst ermöglichte. Problematisch waren derlei Mechanismen bzw. die daraus resultierenden Völlerei-Exzesse natürlich nicht zuletzt wegen des Umstandes, daß sie zwar eine bestimmte gesellschaftliche Schicht oder vielleicht eher einen gesellschaftlichen Bandbereich stabilisierten, aufgrund der erkennbaren Ungerechtigkeit jedoch die soziale Ordnung insgesamt in Gefahr zu bringen vermochten.

In diesem Zusammenhang ist die Predigt Berthold von Regensburgs auch als der Versuch zu sehen, gesellschaftliche Mißstände mit Hilfe einer praktisch argumentierenden, letztlich aber theologisch fundierten Ethik zu beseitigen oder doch zumindest abzufedern. Daß der Franziskaner dabei übertrieb, steht außer Frage; es ist eher unwahrscheinlich, daß Gottes ausgleichende Gerechtigkeit tatsächlich dazu führte, daß – wie in der Predigt drastisch ausgemalt wird – die Wohlhabenden aufgrund ihrer Maßlosigkeit im Essen und Trinken sehr viel früher starben, als das bei den darbenden Armen zu beobachten war. Hier dürfte die Qualität der Nahrung insgesamt gesehen das wesentlichere Element gewesen sein, zumal sich auch durch anthropologische Untersuchungen kaum eine signifikant frühere Sterblichkeit der gehobeneren Kreise des Mittelalters und der Frühen Neuzeit nachweisen ließe. Diese Vorstellung paßt eher in das ethische Weltbild des Geistlichen als in die real existierende soziale Umwelt seiner Zeit.

Die Fastenzeit als Ausdruck des Ideals der Bedürfnislosigkeit

Liegt mit der praktizierten Völlerei eigentlich das extremste Fehlen eines Nahrungstabus vor, so ist die Durchführung des Fastens das genaue Gegenteil – hier wird weitgehend die Nahrungsaufnahme generell tabuisiert bzw. im Hinblick auf die praktische Umsetzbarkeit auf bestimmte Lebensmittel, gelegentlich auch nur die Aufnahme von Flüssigkeit reduziert. Auch das Fasten wird neben seiner gesellschaftlichen Instrumentalisierung vor allen Dingen im religiösen Kontext vollzogen. In vermutlich allen Kulturen der Welt lassen sich bestimmte Formen des Fastens finden. Begründet werden diese Phasen der Enthaltsamkeit vor allem durch Buße, Totentrauer oder Läuterung der Seele; in einigen religiösen Kulturen gab und gibt es immer wieder auch die extreme Form des Essensverzichts, deren Ergebnis der Tod des Fastenden ist –

Berthold von Regensburg und seine Predigt gegen die Völlerei

Zitieren wir nochmals Berthold von Regensburg: „Nun überlegt, ob es für euren Leib etwas Besseres und Lieberes gibt als Gesundheit und langes Leben. Wer [...] gesund bleiben und lange leben möchte, der hüte sich vor zwei Sünden. Die eine heißt Unmäßigkeit im Essen und Trinken, die andere Unmäßigkeit des Fleisches mit unkeuschen Sinnen. Sie tun der Gesundheit des Leibes so vielerlei Schaden, daß niemand es ganz beschreiben kann. Trotzdem will ich euch einiges davon mitteilen, soviel ich weiß. Die Unmäßigkeit im Essen und Trinken heißt in der Bibel Völlerei und ist eine der sieben Todsünden. Wer beim Essen und Trinken allzuviel des Guten tut und sich gar zu gierig satt ißt, hat eine schwere Sünde begangen. Wenn er ihrer überführt wird und keine andere Sünde je begangen hätte, ist seiner Seele nicht mehr zu helfen, immer ausgenommen, daß er Buße tut. Zu alledem nimmt dir die Sünde zwei von den allerliebsten Gaben deines Leibes. Und deshalb spricht der weise Salomon, der viel mehr Weisheit besaß als einer, der alle Weltweisheit zusammen im Herzen trüge [...]: ‚An Völlerei sind schon viele zugrunde gegangen.'

Ihr armen Leute, mit dieser Sünde habt ihr nichts zu tun, denn ihr habt selten, was ihr braucht. Denn das, was ihr in eurer Not haben müßtet, das vertilgen die Vielfraße in ihrer Maßlosigkeit. Der allmächtige Gott hat von allem zu essen und zu trinken genug geschaffen, ganz wie all die Vögel in den Lüften genug Nahrung haben. Sie führen weder Pflug noch Wagen, mühen sich nie ab und haben doch alle genug Nahrung und sind wohlgenährt und schön. Seht ihr, das kommt daher: Wenn einer selbst genug hat, läßt er auch den anderen teilhaben. Von diesen Vielfraßen schlingt aber wohl einer täglich so viel in sich hinein, daß davon drei oder sechs Leute gut auskämen. [...] Und wenn ein armer Bedürftiger um einen Mund voll Brot oder einen Schluck Wein bittet, um sein krankes Herz zu laben, so verjagt ihn der andere mit unverschämtem Spott. Dafür wirst du in der Hölle begraben wie jener, der sich ständig auf Völlerei verlegte und dem Lazarus die Brotkrumen nicht gönnte, die von seinem Tisch fielen. O Lazarus, dir geht es gut! Doch wo sehe ich jetzt dich sitzen, du Genosse des Lazarus? Hütet euch bloß vor den schweren Sünden, dann hat dein Mangel und deine Krankheit gleich ein Ende, [...] während solche Vielfraße in der Hölle begraben liegen und für alle Völlerei, die sie in dieser Welt verübten, gern einen Wassertropfen nähmen. [...]

Früher einmal waren die Frauen sehr gut erzogen und maßvoll im Essen und Trinken. Aber jetzt ist's vorbei und sogar zur Gewohnheit geworden: Während der Mann das Schwert vertrinkt, hat sie Ring und Kopftuch vertrunken. Und so haben sich beide, Frau und Mann, durch ihre Völlerei um die Ehre gebracht und um Seele, Leib, Leben, Gesundheit und hohes Alter. [...] Also hütet euch davor um Gottes willen, der euch erschaffen hat, wenn euch eure Seele lieb ist. Wollt ihr's aber um Gott und eurer Seele willen nicht tun, so tut's, wenn euch Ehre und Gut lieb sind. Wollt ihr's aber aus allen diesen Gründen nicht tun, so tut's, wenn euch Leib und Leben, Gesundheit und hohes Alter lieb sind. Denn ihr möchtet doch allesamt gern gesund bleiben und alt werden." ◊

so ist diese härteste Fastenform etwa auch für bestimmte frühchristliche Eremiten zu belegen. Neben dem quasi selbstbestimmten Fasten findet sich in der kirchlichen Tradition immer wieder auch der als Buße für entsprechende Verfehlungen verhängte Nahrungsverzicht.

Grundsätzlich lassen sich verschiedene Kategorien kirchlichen Fastens unterscheiden: Beim sogenannten Vollfasten wurde sich völlig Speise und Tranks enthalten, die gemäßigtere Variante des Abbruchfastens ließ zumindest eine tägliche Mahlzeit (allerdings ohne Fleischgenuß) zu. Daneben existierte die Idee der weniger genau reglementierten, allgemeinen Abstinenz, also das Sich-Enthalten bestimmter Speisen – eine Form der Fastenpraxis, die wegen ihrer Erträglichkeit am ehesten auch Laien abzuverlangen war. Da das Fasten kein privater Vorgang war, wurden Verstöße gegen das Fastengebot immer wieder zum Teil scharf sanktioniert – während für Klerikale allgemein kirchliche Institutionen zuständig waren, wurden Laien auch durch die weltliche Obrigkeit bzw. weltliche Gerichtsbarkeit abgeurteilt und bestraft.

Die eigentliche Fastenzeit im Kontext des Kirchenjahres war und ist das vierzigtägige Fasten, die Quadragesima, vor Ostern. In den westeuropäischen, römisch-katholischen Horizont übernommen wurden diese Fastentage im 7. Jahrhundert aus dem byzantinisch-orthodoxen Kirchenjahreslauf und als Tauferinnerung bzw. zur allgemeinen Mitbuße begangen. Kleinere festgelegte kirchliche Fastenzeiten sind daneben die Vigilfasten vor Heiligenfesten sowie die Quatemberfasten, die die erste Woche der Vor-Oster-Fastenzeit, die Pfingst-, dritte September- sowie dritte Adventswoche betreffen. Bei strenger Auslegung sollte, um der Erinnerung an die Kreuzigung und den Tod Jesu willen, an jedem Freitag und Sonnabend gefastet werden, mitunter wurde das auch für den Mittwoch vorgesehen. Gerade der Verweis auf den Mittwoch ist nicht uninteressant, kann er doch durchaus als Indiz dafür angesehen werden, daß zumindest die frühmittelalterliche Kirche durchaus noch mit zumindest synkretistischen Verhältnissen konfrontiert war, so daß es darum gehen mußte, die Erinnerung an vermutlich in unserem Raum dem Wodan zu Ehren abgehaltene Kultmähler durch diesen Fastentag quasi abzubüßen.

Foto: Kristin Weber

Spanferkel war im Mittelalter und ist auch heute noch während der Fastenzeit für Christen ein Tabu, im Judentum und im Islam sogar grundsätzlich immer.

Das Fasten austricksen

Bei strikter Einhaltung dieser Fastentage ergeben sich jährlich ungefähr 150 Tage, an denen der Verzehr des Fleisches warmblütiger Tiere und deren Produkte – insbesondere Schmalz, Eier und Milchprodukte – verboten war. Die Vorgaben waren zunächst natürlich rein religiös geprägt, allerdings lassen sich durchaus auch praktisch-physiologische Erwägungen beobachten. Mögen die päpstlich inaugurierten Vorschriften für den mediterranen Bereich, dem sie entstammten, durchaus auch aus praktischen Erwägungen heraus – es standen offenbar genügend vegetabile Alternativen zur Verfügung – sinnvoll gewesen sein, führten die Vorschriften nördlich der Alpen nicht selten zu erheblichen Engpässen in der Nahrungsmittelversorgung.

Es wurde zu einer Geld- und Prestigefrage, die Fastenzeiten durch attraktive Ersatzspeisen und alternative Zubereitungsarten aufzulockern. Zum Teil wurde sogar versucht, das Aussehen und den Geschmack von Fleischspeisen zu imitieren. Bei den quellenmäßig gut erschlossenen Oberschichten lassen sich beispielsweise Fisch (in frischer und konservierter Form), Krebse, Mehlspeisen, Gemüse, Trockenfrüchte, Mandeln und Reis sowie etwa die großzügige Verwendung von Zucker als Ausweichsernährung nachweisen – Möglichkeiten, von denen die Mittel- und Unterschichten weitgehend keinen Gebrauch machen konnten. Auch für die bessergestellten gesellschaftlichen Gruppen erwies sich die Beschaffung alternativer pflanzlicher Fettstoffe, wie Olivenöl, Lein, Mohn, Rübsamen, Nüssen und dergleichen, als problematisch, da diese nördlich der Alpen kaum in der erforderlichen Menge und daher auch nicht zu erschwinglichen Preisen zur Verfügung standen. Aus diesen Gründen heraus sind die päpstlichen Lockerungen der Fastenvorschriften seit dem Hochmittelalter erklärbar, die sich in Fastendispensen bzw. den sogenannten Butterbriefen, also dem Zulassen tierischen Fettes für den Speiseplan, der Situation anpaßten. Neben der ohnehin gültigen Dispens aus Krankheitsgründen wurden häufig der Mangel an Fisch, an Olivenöl oder die Überteuerung der Ersatzstoffe als Begründung für die Fastenerleichterung herangezogen.

Im Laufe der Zeit wurden die Ausnahmeregelungen immer großzügiger ausgelegt – bis sie etwa in unserer Zeit aus dem Grund weitgehend überflüssig geworden sind, weil die Grundlage, das regelmäßige und restriktive, kirchlich begründete Fasten, nur noch von einer Minderheit beachtet wird. Allerdings erfreut sich das sogenannte ‚Heilfasten' immer größerer Beliebtheit. Gleiches gilt für die Todsünde der Völlerei, die heutzutage – und damit mutet Berthold von Regensburg höchst modern an – lediglich aus gesundheitspolitischen Gründen und gelegentlich mit einem allgemeinen ethischen Verweis auf den Hunger in der Welt abgelehnt ist und nicht mehr deshalb, weil das Seelenheil gefährdet sein könnte. Bestimmte Nahrungstabus gelten heutzutage zwar auch noch, werden allerdings, da die weltweite Mobilität zunimmt, im allgemeinen immer irrelevanter, da der Genuß exotischer Speisen als Zeichen der Weltläufigkeit gilt – inwieweit sich das mit der in den letzten Jahren zu beobachtenden Tendenz einer Re-Spiritualisierung auch der westlichen Gesellschaften ändern wird, ist jedoch noch offen. *füll*

Literaturhinweise:
Berthold von Regensburg, Predigten (hrsg. von Franz Pfeiffer/Kurt Ruh), Bd. 1 Berlin 1965
Horst Fuhrmann, Einladung ins Mittelalter, München 2002 (überarbeitete Neuauflage)
Wolfgang Reinhard, Lebensformen Europas, München 2004
Ernst Schubert, Fress- und Sauffgrewel? – Was man im Mittelalter aß und trank, Darmstadt 2005

Von der Feuerstelle zum E-Herd

Die wichtigsten Utensilien in einer Küche: zum Servieren der Getränke Krüge und Kannen aus Metall und Keramik, Schalen für die Speisen, Körbe zum Aufbewahren von Broten, Obst und Gemüse, im Vordergrund eine Molle als Allzweckgerät zur Zubereitung verschiedenster Speisen

Kleine Geschichte der Küche

Der Mensch ist, wie er ist, weil er ißt, was er ißt. Die Zubereitung von gegarter Nahrung unterscheidet uns Menschen von allen anderen Lebewesen dieser Erde. Kein anderes Tier (außer vielleicht feuerspeiende Drachen) kam auf die im Grunde irrsinnige Idee, Lebensmittel vorsätzlich durch starke Hitze verderben zu lassen. Entsprechend gehören wir zu den wenigen fleischfressenden Spezies, die auf ein großes Raubtiergebiß verzichten können. Ein weiterer Vorteil, der – wie der aufrechte Gang und das vergrößerte Gehirnvolumen – zur Menschwerdung beitrug. Doch wie und wo haben unsere Vorfahren ihre Nahrung zubereitet?

Innovation Feuer

Verbrannte Samen, Holz und Feuersteine bei der Fundstelle Gesher Benot Ya'aqov in Israel deuten darauf hin, daß der frühe Mensch bereits vor rund 790000 Jahren Feuer kontrolliert nutzen konnte. Im Gegensatz zu noch älteren fossilen Funden, die vermutlich auf eine Nutzung von natürlich entstandenen Buschbränden hinweisen, wurden hier auch unverbrannte Holz- und Steinreste gefunden.

Die Bändigung des Feuers setzte einen wahren Innovationsschub in Gang: Durch Feuer und Rauch konnte Nahrung gegart und haltbar gemacht werden. Mittels Wärme, beziehungsweise Hitze gelang es, Ton zu brennen und Metalle zu verhütten. Dies wiederum erlaubte effektivere Techniken bei der Nahrungsbeschaffung (Jagd), -zubereitung (Kochen in Töpfen) und der Lagerung (Räuchern, Einlegen, Einkochen). Der Mensch erschloß sich neue, energiereichere Nahrungsquellen und wurde ein Stück weit unabhängiger von der Natur.

Soziales Zentrum Küche

Wenn wir heute ein spontanes Lagerfeuer anlegen, tun wir dies so, wie es unsere Ahnen wohl schon in der Steinzeit getan haben: Um eine Mulde im Boden legen wir außen ein paar Steinen herum. Unsere Vorfahren werden jedoch etwas mehr Mühe gehabt haben, das Feuer zu entfachen. Folglich achteten sie darauf, daß das einmal entfachte Feuer nicht wieder ausging, beziehungsweise immer genug Glut erhalten blieb, mit der sich das Feuer erneut anfachen ließ. Bei einigen Urvölkern sind heute noch Feuerdosen in Gebrauch, in denen Glut mehrere Tage sicher aufbewahrt und transportiert werden kann. Im Mittelalter behalf man sich mit einer sogenannten Feuerstülpe, einer Art Schale aus Metall oder Ton, die über die Glut gestülpt wurde. Mit Ende der Eisenzeit wanderte die Feuerstelle vom Boden weg auf ein erhöhtes Kochplateau. Dies bestand in der Regel aus einem aus Stein gemauerten oder mit Holzbalken eingefaßten Rand, dessen Innenraum mit gestampftem Lehm aufgefüllt wurde. Hierauf konnten mehrere kleine Brandstellen angelegt werden.

Von der Eisenzeit bis ins 19. Jahrhundert blieb der grundlegende Aufbau einer Herdstelle nahezu unverändert. Als zentrale Wärmequelle befand sich der Kochplatz meist in der Mitte des Hauses. In den Holzbauten der Eisenzeit wie auch in den Langhäusern der Wikinger finden sich die Feuerstellen in der Regel im Zentrum der großen Räume, umgeben von den anderen Funktionsbereichen Schlafen, Essen, Handwerk etc. Diese Zentralposition blieb über mehrere Jahrhunderte weitgehend erhalten. Beispielsweise entwickelte sich im alpenländischen Raum ein Haustyp mit sogenannten Flurküchen. Diese dienten neben ihrer eigentlichen Funktion auch als Eingangsbereich und verbanden alle weiteren Räume miteinander. Auch heute noch dient eine geräumige Wohnküche als Ort des sozialen Austauschs („der geselligste Raum einer Party ist immer die Küche").

Die Position der Kochplätze in der Mitte des Raums änderte sich mit der Einführung von

festem Mauerwerk. In manchen Bauernhäusern des 15. bis 17. Jahrhunderts befindet sich die Kochstelle in einer Ecke der Küche. Es gab jedoch keinen Rauchabzug, sondern nur einen Funkenfang aus Lehmfachwerk über der Feuerstelle. Der Rauch waberte durch den gesamten Raum und wurde entsprechend auch zum Konservieren von Fleisch und Wurst genutzt (Räucherschinken, Rauchwürste etc.). Abhängig von sozialem Stand der Bewohner und regionalen Entwicklungen sind gemauerte Kamine und Rauchabzüge jedoch bereits seit dem 9. Jahrhundert bekannt. War der Kamin zunächst eine in der Ecke oder vor der Wand plazierte Feuerstelle mit Rauchabzug, wanderte er im Laufe der Zeit mehr und mehr in die Wand hinein. Ab dem 15. Jahrhundert schmückten dann gußeiserne Kaminplatten die Rückwände; sie dienten sowohl dem Schutz der Wand als auch der Reflexion der Hitze.

Backen, Kochen und Beizen

Bereits seit der Jungsteinzeit (ca. 1800 v. Chr.) ist das Prinzip des Backofens bekannt: In aus Lehmziegeln gemauerten Kuppeln wird ein Holzfeuer entfacht, das das Mauerwerk stark erwärmt. Nach dem Ausräumen der Asche wird der Ofen mit Backwaren beschickt (das Brot wird „eingeschossen") und geschlossen.

Das Aufheizen des Ofens war stets mit großem Aufwand verbunden, der sich für eine einzelne Familie kaum lohnte. Das Backen wurde deshalb meist im sozialen Verbund (zum Beispiel Dorfgemeinschaft) organisiert – zentrale Backhäuser wurden gemeinsam gebaut und genutzt. Im städtischen Raum entwickelten sich fahrbare Backöfen, die auf hölzernen Karren durch die Straßen geschoben wurden. Diese konnten vermutlich gemietet werden, boten aber auch eigenes Backwerk zum Kauf an – im Grunde die Erfindung der Imbißbude.

Etwa seit dem 14. Jahrhundert ist der Kachelofen bekannt. Er diente erstmals fast ausschließlich als Wärmequelle. Seine Funktion gleicht der eines Backofens, jedoch geben die aufgeheizten Steine ihre Wärme nach außen ab. Etwa zur gleichen Zeit haben sich die ersten geschlossenen Feuerstellen entwickelt, bei denen das Feuer in abgeschlossenen Kammern brennt und der Rauch durch einen direkten Abzug abgeleitet wird.

Durch die Weiterentwicklung der Gußeisentechnik zu Beginn des 18. Jahrhunderts entstanden die ersten einfachen, eisernen Rundöfen mit Herdplatten. Eine weitere Verfeinerung hin zum industriellen Feingußeisen führte dann zu den uns heute noch bekannten Gußeisenherden mit regelbarer Luftzufuhr und mehreren Ofenklappen. Die Erfindung des Elektroherdes fällt noch in die Zeit vor den großen elektrotechnischen Innovationen durch Werner von Siemens (erfindet den Dynamo 1866) und Thomas Alva Edison (verbessert die Glühlampe 1877) – bereits 1859 erhielt George B. Simpson das US-Patent auf seinen *Electroheater*.

Töpfe, Pfannen, Bratspieße

Zahlreiche Scherbenfunde deuten darauf hin, daß zumindest in einfachen Küchen der Gebrauch von Tontöpfen bis ins 18. Jahrhundert hinein sehr viel üblicher war als das Kochen in metallenen Kesseln. Tontöpfe waren in der Anschaffung wesentlich günstiger (Tonwaren wurden oft selbst gefertigt), jedoch nicht so haltbar wie die aus Metall.

Zum Aufhängen der Töpfe befand sich über der Feuerstelle ein hölzerner Balken, oder ein Galgen konnte darübergeschwenkt werden. Zur Regulierung der Hitze verwendete man Ketten, ab 300 v. Chr. bereits verstellbare Haken, auch Kochsägen oder Hal genannt. In einigen Burgen und Schlössern finden sich aufwendige Konstruktionen, bei denen der Kochgalgen in der Höhe verstellt werden konnte oder die Töpfe per Flaschenzug bedient wurden.

Flache Pfannen und Töpfe, die nicht über dem Feuer aufgehängt werden konnten, standen auf geschmiedeten Rosten oder Dreibeinen. Eine Kombination von Dreibein und Topf stellen die sogenannten Grapen dar. Dabei handelt es sich um einen Keramik- oder Metalltopf, der auf drei Beinen direkt über die Glut gestellt wurde.

Gegrillt wurde, wie heute auch, auf dem Rost. Je nach Größe des zu versorgenden Haushalts konnte dieser enorme Dimensionen annehmen (der heilige Laurentius – † 258 – wird meist mit einem solchen Rost abgebildet). Beliebt war auch das Braten am Spieß. Die Spieße lagerten auf geschmiedeten Gestellen, die mit mehreren Haken in unterschiedlicher Höhe versehen waren, um den Abstand zum Feuer zu regulieren. An Kochstellen mit einem gemauerten Kamin wurden diese Gestelle nicht über dem Feuer, sondern davor aufgestellt. Das Bratgut garte dann durch die Reflexionswärme des Kamins gleichmäßig durch, und das abtropfende Fett konnte in sogenannten Fettwannen aufgefangen und genutzt werden.

Die Erfindung des mechanischen Uhrwerks (vermutlich im 13./14. Jahrhundert) brachte auch in der Küche eine Innovation (nein, die Eieruhr kam erst später): Ab dem 15. Jahrhundert finden sich in einigen Burg- und Schloßküchen Gewichtsuhrwerke, mit denen Bratspieße über einen längeren Zeitraum gleichmäßig gedreht werden konnten.

Fässer, Schalen und Krüge

Die Vorratshaltung entwickelte sich ab der Eisenzeit bis zur Erfindung des Kühlschranks kaum weiter. Frisches mußte entweder sofort verbraucht oder durch Räuchern, Trocknen, Einlegen und Pökeln haltbar gemacht werden. Kleintiere und Geflügel (bei wohlhabenden Haushalten auch Fisch) wurden deshalb oft in der Nähe oder gar in der Küche gehalten.

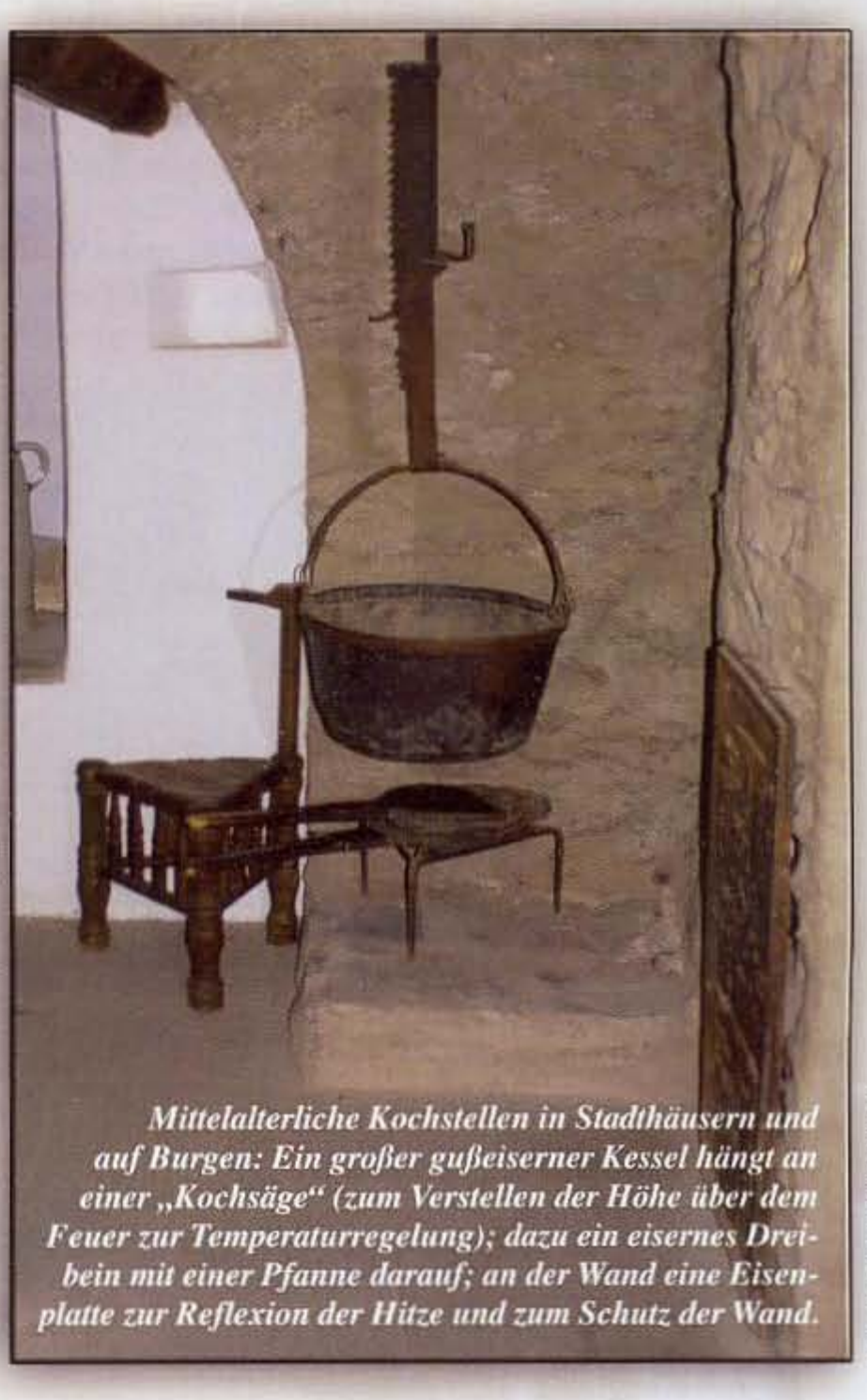
In Fässern lagerten neben Bier und Wein auch Pökelfleisch und eingelegtes Gemüse (zum Beispiel Sauerkraut). Brote, Feldfrüchte und Obst wurden in großen Körben aufbewahrt.

Zahlreiche Schalen und Schüsseln dienten zur Zubereitung der Speisen. Diese waren in der Regel aus Keramik oder Holz (beispielsweise sogenannte Daubenschalen). Von der Jungsteinzeit bis ins frühe 20. Jahrhundert waren die sogenannten Mollen sehr beliebt. Sie wurden aus einem einzigen Stück Holz gehauen und waren somit im Vergleich zu Keramik sehr stabil. Auch in ihrer Größe und Vielseitigkeit waren sie kaum zu ersetzen – in Saumollen konnte ein ganzes Schwein heiß überbrüht werden, in Bäckermollen wurde der Brotteig angesetzt, und aus kleinen Mollenschalen aß der einfache Mann.

Auch in der Vergangenheit galt es als unfein, den Topf auf den Eßtisch zu stellen. Zumindest bei Hofe wurden Speisen stets auf Tellern, Brettern und in Schalen serviert. Bei bäuerlichen Feierlichkeiten war es durchaus üblich, daß die Gäste ihre Schalen und Besteck selbst mitbrachten. Getränke füllte man zum Servieren in Schankkrüge um. Neben Tonkrügen wurden gerne Lederkrüge verwendet, wohl weil sie im Falle einer Rauferei nicht so schnell zu Bruch gingen. Eine beachtliche Anzahl solcher Ledergefäße findet sich beispielsweise in der Küche von Bunratty Castle, Clare/Irland.

Sicherlich gibt es noch zahlreiche kleine und große Küchengerätschaften, die sich im Laufe der Zeit kaum verändert haben oder die verlorengingen. So blieb uns beispielsweise der Mörser erhalten, während Daubenkannen und Aquamanilen heute fast unbekannt sind. Jedes Detail einer historischen Küche kann hier leider nicht beschrieben werden. *heip*

Lesenswert:
Mila Schrader, Gußeisenöfen und Küchenherde: Ein historischer Rückblick, anderweit Verlag, Suderburg-Hösseringen, ISBN 3-931824-16-0.
Andrew Langley, Leben im Mittelalter: Alltag und Feste im Zeitalter des Feudalsystems, Gerstenberg Verlag, Hildesheim, ISBN 3-8067-4558-7.



Mittelalterliche Kochstellen in Stadthäusern und auf Burgen: Ein großer gußeiserner Kessel hängt an einer „Kochsäge" (zum Verstellen der Höhe über dem Feuer zur Temperaturregelung); dazu ein eisernes Dreibein mit einer Pfanne darauf; an der Wand eine Eisenplatte zur Reflexion der Hitze und zum Schutz der Wand.

Fotos (2): Claudia Becker-Dohlen

Das Personal in der Küche

„*Es ist an einem Mundkoch / welchem Fürsten und Herren sich anvertrauwen müssen…*“ Weiter schreibt Marxen Rumpolt in der Einleitung zu seinem „*Ein new Kochbuch*“ aus dem Jahre 1581: „*Darumb sol ein Mundkoch ein fein ehrlicher / ansehnlicher / auffrichtiger / trewer / gesunder / sauberer / fleissiger / freundtlicher / und im kochen ein wolerfahrner / geschickter und geübter Mann seyn…*“ Erstaunlich viele Eigenschaften für einen „mittelalterlichen“ Koch, und es fällt auf, daß die Leistungen im Kochen erst an zweiter Stelle stehen. Aber es werden noch weitere Anforderungen gestellt. Er muß „*seines Herrn Herz und Gemüt mit seinem wolhalten / trewen fleiß / erbarn Gottesförchtigen handel / wandel und leben / dermassen eynnemmen und versichern / daß er jm daher gnedig und günstig zu seyn / und alles guts anvertrawen*“ kann.

Der Koch hatte also aus mehreren Sichten eine absolute Vertrauensstellung. Er mußte zunächst mit den Finanzen für seinen Bereich ordentlich wirtschaften, er mußte die notwendigen Lebensmittel für die Hofhaltung vorrätig halten, bei Banketten oder Essen für Gäste einen guten Eindruck machen, und er mußte für seinen Herrn die diätetisch richtige Speise zubereiten, denn, wie Rumpolt an einer anderen Stelle aussagt, erspart ein guter Koch den Arzt für seinen Herrn. Außerdem mußte der Herr sicher sein können, nicht von seinem Koch vergiftet zu werden. Letzteres kam im Laufe der Geschichte nicht selten vor. Auch konnte der Koch durch die geschickte Auswahl von Lieblingsspeisen oder besondere Zubereitungsarten seinen Herrn bei Laune halten.

Mundschenk, Küchenmeister, Einkäufer

Mit allen diesen Aufgaben wäre bei einer großen Hofhaltung eine einzelne Person hilflos überfordert. Über dem Mundkoch stand laut Rumpolt jemand, der das „*Küchenmeisterampt*“ innehatte. Zusammen mit einem „*Eynkäuffer*“ hatten diese drei nach dem Nachtessen zu beraten, welche Speisen es am nächsten Tag zum Mittagsmahl geben sollte. „*Ein guter Eynkäuffer sol wol lesen / schreiben und rechnen können / fein sauber gekleidet / geschwindt / freundtlich / und vorsichtig seyn*,“ um das Eingekaufte zu Hause ordentlich lagern und dafür sorgen zu können, daß entsprechende Vorräte vorhanden sind. Da der Einkäufer mit Geld bei den Metzgern, Fischern, Gärtnern und anderen Händlern bezahlte, kam es wohl nicht selten zu größeren oder kleineren Unterschlagungen. Der Einkäufer mußte sich aber auch in der Küche zur Verfügung halten, den täglichen Verbrauch beurteilen, um dann wieder geschickt einkaufen zu können.

Direkte Helfer für den Koch waren die Unterköche, die ihm „*täglich zur Hand lauffen / und sein geheiß trewlich und willig verrichten*“ sollen, und natürlich die Küchenjungen. Auch diese sollen „*nicht schmutzig und unflätig / sondern fein rein / sauber*“ sein. Für die Köche schreibt Rumpolt täglich saubere Servietten, Feuer- und Kochtücher und Hand- und „*Absaubertüchern*“ vor. Haare und Bart sollen kurz geschnitten sein. Die weißen Hemden sollten „*nicht schmutzig / rotzig und beschmirig*“, sondern sauber und wie die andere Kleidung, „*Hosen und Wammes*“, eng am Körper anliegend sein.

In einer abgedeckten Schüssel mit einer überhängenden, weißen Serviette hatte der „Truckseß“ die Speisen aufzutragen.

Kämmerer, Truchseß, Schenk

Als weitere „*Ämpter*“ beschreibt Rumpolt den „*Silberkämmerling*“, den „*Trucksessen*“, den „*Schencken*“, den

„Mundtschenken" und den *„Fürschneider"*. Der Silberkämmerling war, wie der Name schon sagt, für das *„Tafelsilber"* verantwortlich. Dazu gehörten *„güldene Schalen / und Scheuren / und andere güldene / silberne und übergülte Becher mehr / schöne herrlich gläsere oder Christallene Trinkgeschirr…"*. Dieses mußte er in einem *„Thresor"* in der Silberkammer sicher verwahren und bei Bedarf bei einem Bankett entweder auf einer Anrichte zur *„sonderlichen Augenlust"* zur Schau stellen oder, wenn es *„dem Herrn gefallen und belieben würde"*, auf dem Tisch eindecken.

Der *„Truckseß"*, der die Speisen aufträgt, sollte stattlich, wacker, freudig, jung und von Adel sein, die Speisen mit einer weißen überhängenden Serviette vor sich hertragen und sie *„auff jres Herrn Taffel niderzusetzen wissen."*

Der *„Schenck"* soll die Gäste *„mit allerley rotem / weissem / süssem und saurem Wein / recht und wol versehen."* Diese Aufgabe war nicht so leicht, wie wir uns das heute vorstellen. Die Etikette war auch von der Diätetik mitbestimmt. Je nach Jahreszeit und Zubereitung der Speisen war ein entsprechender Wein vorgesehen. *„Zum gebratens sol man geringe / weisse / zum Käse und Früchten soll man rote… Wein trinken."* Der *„Schenck"* muß seine Getränke auf einem mit sauberen Tischtüchern bedeckten und, je nach Jahreszeit, mit *„allerley wolriechenden Blümlein"* bestreuten Tisch bereithalten.

„Ein Mundschenck aber / hat an eines Fürsten oder Herrn Hof / fast das aller Adelichste Ampt." Die Voraussetzungen an Herkunft, Figur, Aussehen, Bildung und Erziehung sind genauestens beschrieben, sogar ein goldener Ring *„mit einem köstlich leuchtenden Stein versetzt"* darf an den (natürlich sauber gewaschenen) Fingern nicht fehlen. Will sein Herr etwas trinken, muß er die mit einem Deckel versehene Kanne mit ausgestrecktem Arm in der Faust vor sich hertragen, mit der rechten Hand den Deckel abnehmen und seinem Herrn den Becher füllen.

„Fürschneider" – Tranchiermeister

Der *„Fürschneider"* hatte die ehrenvolle Aufgabe, bei Tisch aufzuschneiden und vorzulegen. Auch diese Arbeit war ritualisiert. Die verschiedenen Speisen waren auf dem Herrentisch aufgestellt, und der Vorschneider mußte mit seinem Tranchiermesser, an dessen Spitze sich ein kleines Stückchen Brot befand, auf die verschiedenen Speisen zeigen. Danach wurde den Herren in der Reihenfolge ihres Standes nach ihren Wünschen aufgeschnitten und vorgelegt. Außer dem *„Zerlegemesser"* hatte er auch eine Gabel, einen Löffel und die unvermeidlich *„weissen sauberen Servietten"* als Arbeitsmaterial. Der Fürschneider mußte vom Beginn des Bankettes bis zum Aufheben der Tafel anwesend sein, um danach, genauso wie zu Beginn, seinem Herrn mittels *„Handbecken und Gießkandel das Handwasser reichen."* Danach verbeugen sich alle, die am Tisch bedient haben, um *„darmit anzuzeigen / wie willig und gerne sie jm auffgewartet und gedienet / dass darumb auch jm die Mahlzeit wol gedeyen und bekommen soll."*

Daß es an jeder fürstlichen Tafel so, wie beschrieben, abgelaufen ist, verneint sogar Rumpolt selbst, indem er sagt, daß die Gebräuche von Land zu Land und von Herrn zu Herrn unterschiedlich seien.

Hier noch einige Bemerkungen zum letztgenannten Amt. Obwohl der Begriff „tranchieren" erst im 17. Jahrhundert als solcher, zusammen mit den entsprechenden „Tranchier=Büchlein", auftaucht, war das gekonnte Vorschneiden bei Tisch schon bei den Römern üblich. Im Mittelalter entstand daraus eine besondere Kunst, die sich zu einem höfischen Zeremoniell entwickelte. Man erlernte das Tranchieren, wie auch das Fechten, in Italien. Tranchiermeister gaben den Edelknaben bei Hof Unterricht, indem man sie an Holzmodellen üben ließ. Die hohe Kunst war es, zum Beispiel eine Gans mit einer Tranchiergabel zu halten und mit einem besonderen Tranchiermesser, freischwebend, so zu zerlegen, daß kein Stück auf den Tisch fiel. Das war nicht einfach, da bis zu 20 korrekte Schnitte vorgesehen waren. Anschließend wurde mit einem Kredenzmesser, das eine breite Schneide, aber keine Spitze hatte, den Herren vorgelegt.

Arbeitsbedingungen in der Küche

Was Rumpolt in seiner Vorrede nicht erwähnt, sind die Arbeitsbedingungen in der Küche. Die Arbeit fängt frühmorgens beim Feuermachen an und endet am späten Abend mit dem sicheren Verwahren der Glut unter einer Glocke. Wenn morgens noch Glut vom Vortag vorhanden war, konnte man sich das Funkenschlagen mit Eisen und Feuerstein und das mühselige Anblasen der Glut ersparen. Trotzdem brauchte man trockenes, abgelagertes Holz, das leicht brennt, viel Glut erzeugt und nicht qualmt. Neben dem Rohstoff Holz mußte auch für Wasser gesorgt werden. Wenn das Brunnenhaus nicht in der Nähe der Küche lag, war das eine elende Schlepperei.

Der Koch mit seinem Statussymbol, dem Kochlöffel, bei seiner schweren Arbeit.

Eine weitere heute ungewöhnliche Tätigkeit für das Küchenpersonal war die Zubereitung von Fleischgerichten. Das Fleisch war nämlich noch zum Teil lebendig. Schlachten, ausbluten lassen, ausnehmen, rupfen oder Fell abziehen und entbeinen gehörten zur normalen Arbeit. Auch Fische mußten geschlachtet, geschuppt und ausgenommen werden, bevor die eigentliche Zubereitung beginnen konnte.

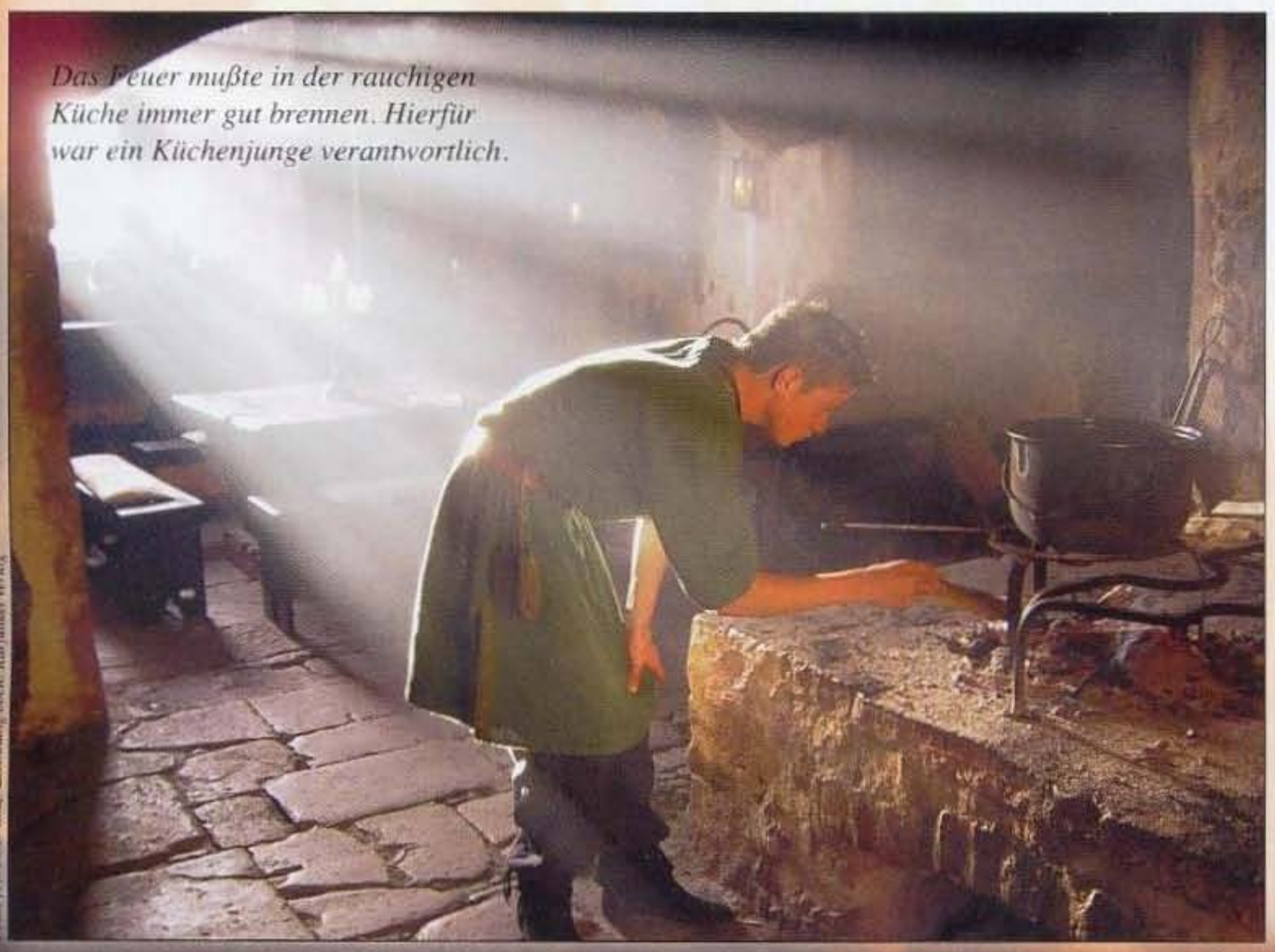
Ein großes Problem war das Licht. In der Küche war es zwar nicht unbedingt dunkel, aber es gab kein direktes Licht von oben. Blickte man in einen Topf, sah man daher nicht viel. Mit einer Kerze oder Kienspan hineinleuchten zu wollen, bringt keine große Erleuchtung, wohl aber die Gefahr, daß etwas auf das Kochgut fällt. Zusätzlich behindern aufsteigender Dampf aus dem Kochtopf und der Rauch des Feuers die Sicht – nicht zu vergessen die zum Teil erhebliche Strahlungswärme, auch die aus der Glut, die verhindert, daß man zu nahe an den Topf herantritt. Im Zweifelsfall muß man den Topf vom Feuer nehmen oder mit einem langen Löffel eine Probe aus dem Topf schöpfen. Auch durfte nichts anbrennen. Sorgfältiges Rühren mit dem langen Kochlöffel und ständiges Drehen des Bratenspießes waren unbedingt erforderlich.

Eine besondere und im Mittelalter bedeutsame Quelle ist das Buch vom gesunden Leben. Es ist die deutsche Übertragung der Regeln des berühmten arabischen Arztes Ibn-Butlan, der 1066 gestorben ist. Darin sind die gängigen Lebensmittel und auch Lebensumstände diätetisch beschrieben und für die Gesundheit beurteilt. Hier wird unter anderem auch beschrieben, wie der Koch mit seinen Küchengeräten umzugehen hat. „Die großen Küchenmesser sind so zu handhaben, daß sie Knochen beim Durchtrennen nicht in kleine Stücke zersplittern, die kleinen Messer soll man so schärfen, daß das Fleisch beim Schneiden nicht gänzlich zerfasert wird. Die Schneidebretter, auf denen man Fleisch und Kräuter hackt, soll man gut abreiben. Ein besonderes Messer soll man auch für das Zwiebelschneiden haben; ein anders sauberes Messer für das Würfeln von Brot als Suppeneinlage." Letztere Anweisung wird verständlicher, wenn man bedenkt, daß es damals noch keinen rostfreien Edelstahl gab. Schmiedeeisen ist eben nicht geschmacksneutral.

Leihpersonal und Leihgeschirr

Eine große Hofhaltung, die, wie zum Beispiel Heidelberg um 1460, täglich 300 Personen zu verpflegen hatte, verfügte natürlich über genügend Personal und konnte auch bei einem Besuch oder einer Feier leicht weitere Personen betreuen. Anders sah es aus, wenn eine kleine Hofhaltung ein großes Fest zu feiern hatte. Im Bericht über das „Festessen am Hanauer Hof im 15. und 16. Jahrhundert" kann man die Leihpraxis für Personal und Gerät besonders gut nachvollziehen. Hier wurden für eine Hochzeit im Februar 1576 Köche ausgeliehen und sogar neue Küchen eingerichtet – nach dem jeweiligen Stand die Schloßküche für die Herrentafel, eine neu errichtete Bratküche für die Junker und eine weitere für das Gesinde und die mitgereisten Knechte. Zusätzlich wurden ein neuer Pastetenofen erbaut und für den gemieteten Pastetenbäcker aus Straßburg ein besonderes Gemach bereitgehalten. Zudem wurden bei befreundeten Höfen und sogar bei der Hanauer Stadtbevölkerung Schüsseln aus Silber für die Festlichkeiten ausgeliehen. So wissen wir heute aus den Unterlagen, daß Hans Halbay zwar vier große Schüsseln hat, diese aber nicht ausleihen will, die Witwe von Jacob Kopf hingegen sieben große und vier Suppenschüsseln zur Verfügung gestellt hat. Insgesamt wurden 857 Schüsseln verliehen – ob auch jeder seine Schüsseln wieder richtig zurückbekommen hat, darüber ist leider nichts bekannt.

lutz

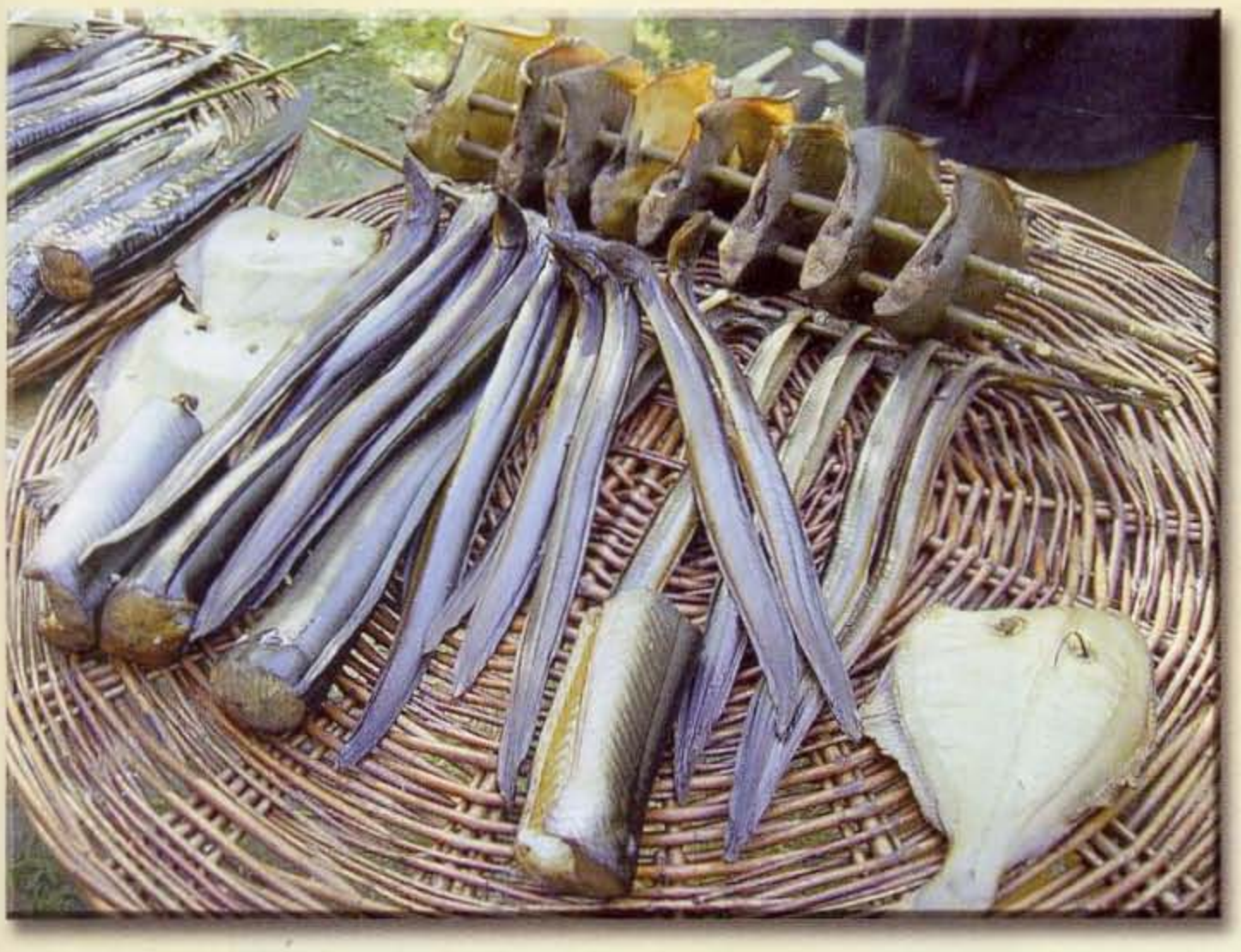


Das Feuer mußte in der rauchigen Küche immer gut brennen. Hierfür war ein Küchenjunge verantwortlich.

Fotos (3): Peter Lutz, Zeichnung oben: Karfunkel Verlag

Quellen- und Literaturhinweise:
Rumpolt, Ein new Kochbuch, 1581
Hans Zotter: Das Buch vom gesunden Leben,1533
Hanauer Geschichtsblätter, Band 31, 1993
Lutz, Herrenspeis und Bauernspeis, 2003

Räuchern, Pökeln, Dörren



Konservieren und Aufbewahren von Lebensmitteln im Mittelalter

Die meisten pflanzlichen und tierischen Lebensmittel verderben sehr schnell, wenn sie nicht auf besondere Weise haltbar gemacht werden. Bereits in frühgeschichtlicher Zeit wurden daher Wege ersonnen, Nahrungsmittel zu konservieren, um die Versorgung beispielsweise auf Wanderungen oder für den Winter sicherzustellen. Die meisten Konservierungsmethoden, die im Mittelalter verwendet wurden, waren schon seit der Antike bekannt und sind zum Teil auch heute noch in Gebrauch.

Der Verfalls- bzw. Verwesungsprozeß natürlicher Lebensmittel wird entweder durch Befall von schädlichen Organismen, wie Bakterien oder Pilzen, oder durch Einwirkung von Insekten, Würmern oder Maden hervorgerufen. Die mikrobiologischen Zusammenhänge waren in Antike und Mittelalter zwar noch nicht bekannt, wohl aber die Folgen des Verzehrs verdorbener Nahrung. Daher wurden Methoden entwickelt, die Verderbnisprozesse zu verlangsamen, was im wesentlichen auf drei Arten geschehen kann: indem man den Schadorganismus beseitigt und einen erneuten Kontakt verhindert (z.B. Räuchern, Einkochen); indem man dem Schadorganismus eine benötigte Lebensgrundlage entzieht (z.B. Trocknen, Einsalzen, Kühlen) oder indem man die Entstehung von Schadorganismen durch Zusatzstoffe verhindert (z.B. Pökeln, Einlegen). Bisweilen läßt sich eine längere Haltbarkeit auch durch bestimmte Verfahren der Weiterverarbeitung erzielen (z.B. Milch zu Käse; Destillation).

Trocknen oder Dörren

Die einfachste und wohl älteste Form der Konservierung ist die Trocknung. Dabei wird das zu konservierende Gut ohne zusätzliche Wärmezufuhr über einen Zeitraum von mehreren Tagen bis Wochen der Luft ausgesetzt, bis sein Flüssigkeitsgehalt ausreichend gesunken ist, um den Verwesungsprozeß zu verlangsamen.

Wichtig ist hierbei eine gute Belüftung, so daß sich nirgendwo Staunässe bilden kann, weswegen beispielsweise zu trocknendes Getreide regelmäßig gewendet wurde. Obst, insbesondere Äpfel und Birnen, wurden entkernt,

Haltbar gemachte Fische wurden in Fässern aufbewahrt und transportiert. Oben: geräucherte Aale

Fotos oben: AlmPIXELO; unten: Adenit/ONB

meistens geschält, in Scheiben geschnitten und als Kranz zusammengebunden aufgehängt. Frisch gesammelte Pilze konnten ebenfalls in Scheiben oder am Stück aufgehängt oder in luftdurchlässigen Weidenkörben getrocknet werden; Kräuter band man meist zu Sträußen zusammen. Auch Fleisch – Schinken, Dörrfleisch, Würste – wurde hängend getrocknet und gelagert. Die Schlachtung für den Eigenbedarf erfolgte meist im Oktober oder November, um das Vieh nicht durch den Winter füttern zu müssen und das Fleisch durch die natürliche Kälte länger lagern zu können.

Krüge wurden im Keller oder in Vorratsräumen in den Boden eingegraben, um den Inhalt (Getränke, Öl, Eingelegtes etc.) durch die Kühle länger haltbar zu machen.

Die Darre, von der sich der Ausdruck „dörren" ableitet, war eine Art Lattenrost oder ein luftdurchlässiges Weidengeflecht, auf dem das zu trocknende Gut auch im Freien ausgebreitet werden konnte, sofern man es vor Regen und direkter Sonneneinstrahlung schützte. Um den Trocknungsprozeß zu beschleunigen, konnte warme Luft von unten durch das Gitterwerk geleitet werden, wie es etwa beim „darren" von Gerstenmalz zur Bierherstellung geschah.

Seefische – vor allem Kabeljau, aber auch Seelachs, Schellfisch und Leng – wurden geköpft und ausgeweidet, dann entweder paarweise am Schwanz zusammengebunden über hölzerne Gestelle gehängt (Stockfisch) oder entgrätet und gesalzen auf Felsklippen am Strand ausgebreitet (Klippfisch). Nach mehreren Tagen Trocknungszeit, in der sie nicht nur an Gewicht und Umfang, sondern auch an Geschmack verloren, wurden die Fische in Fässer verpackt und als „Tonnenfische" von der Nordsee aus bis nach Böhmen und in den Alpenraum vertrieben. Vor der Zubereitung mußten sie dann zunächst einige Stunden oder gar Tage in Wasser eingelegt werden.

Räuchern

Beim Räuchern handelt es sich nicht um eine Methode, die Trocknung zu beschleunigen, sondern um ein eigenständiges Verfahren: Bestandteile im Rauch eines Holzfeuers lassen das Eiweiß im Räuchergut gerinnen und verzögern so seine Zersetzung durch Bakterien. Geräuchert werden daher vorrangig eiweißreiche Nahrungsmittel, wie Fisch oder Fleisch. Im Mittelalter wurden Speck, Schinken und Würste bevorzugt in den Abzug eines offenen Herdes gehängt, war ein solcher nicht vorhanden, auch einfach an die Decke der Stube, die vom Rauch des Herdfeuers erfüllt wurde (Dielenräuchern).

Beim Kalträuchern von Speck, Heringen oder Schellfisch wurde das Feuer abgedeckt, so daß besonders viel Rauch, aber nur geringe Hitze entstand. Dagegen wurden beispielsweise Schinken, Lachs und Makrelen sowie wiederum Heringe warmgeräuchert, das heißt bei einer Temperatur von 70–100 °C, wodurch sie gleichzeitig gegart wurden. Kaltgeräuchertes Gut hält sich etwa 1–2 Wochen, warmgeräuchertes ca. 4–5 Tage länger als die frische Ware.

Ein Nebeneffekt des Räucherns ist die Veränderung des Geschmacks, die auch ganz bewußt herbeigeführt werden konnte. So wurden Wacholderbeeren, Tannen- und Kiefernzapfen oder Kräuter – wie Dost oder Beifuß – mitverbrannt. Als Feuerholz eignen sich alle langsam brennenden Harthölzer, vor allem Buche und Erle, die zudem ein besonders intensives Aroma beisteuern. Schinken und Speck wurden vor dem Räuchern meist mit Salz eingerieben, was die Haltbarkeit erheblich verlängerte. Leider ließ sich auf diese Weise aber auch bereits einsetzender Verderb kaschieren, was zu mancher Magenverstimmung geführt haben dürfte.

Salzen und Pökeln

Die Verwendung von Salz zur Konservierung von Lebensmitteln ist ebenfalls ein seit der Antike bekanntes Verfahren, das vornehmlich für Fleisch und Fisch angewandt wurde. Durch den Entzug von Wasser wird den schädlichen Organismen die Grundlage zur Vermehrung und Ausbreitung genommen und durch die hohe Salzkonzentration ein erneuter Befall verhindert.

Gesalzener Hering war eines der am weitesten verbreiteten Nahrungsmittel des Mittelalters und eine Spezialität der Hansestädte – allein Lübeck produzierte davon im Jahr 1400 etwa 70000 Tonnen. Der Fisch wurde faßweise in einer Lake aus Meer- oder Kochsalz eingelegt und luftdicht eingeschlossen. Im Spätmittelalter geschah das bereits an Bord der Schiffe, die somit länger auf See bleiben und ihre Fanggebiete ausweiten konnten. Je nach Konzentration der Lake und Dauer der Behandlung war gesalzener Fisch mehrere Wochen bis Monate haltbar.

Vor dem Verzehr mußte der Fisch allerdings wieder vom Salz befreit werden. So heißt es im „*Ménagier de Paris*":

„Gesalzener Hering muß in kaltes Wasser gelegt werden. Wässert ihn so drei Tage und drei Nächte. Sind drei Tage vergangen, so muß er gewaschen und in frischem Wasser zwei weitere Tage gewässert werden. Jeden Tag muß das Wasser zweimal erneuert werden."

Eine Besonderheit stellt der Bückling

Fotos (2): Claudia Becker-Dublon

dar: Hering, der zuerst eingesalzen, dann durch Wässern wieder vom Salz befreit und schließlich über Buchenscheiten geräuchert wurde.

Fleisch kann im Grunde auf dieselbe Weise eingelegt und haltbar gemacht werden wie Fisch, doch geht dabei zusammen mit der Gewebeflüssigkeit der rote Farbstoff verloren, so daß gesalzenes Fleisch grau und unappetitlich aussieht. Der Lake wurde daher bereits im Altertum Nitrit in Form von Salpeter zugesetzt, das sich mit dem Muskelfarbstoff zu einem neuen, intensiven Rotton verbindet und außerdem die Entstehung anaerober Bakterien verhindert. Daher wird eigentlich nur dann vom Pökeln gesprochen, wenn neben einfachem Salz auch Nitrit oder Nitrat zum Einsatz kommen, doch wird der Begriff häufig synonym für das Einsalzen verwendet.

Beim Naßpökeln diffundiert Flüssigkeit aus dem Zellgewebe so lange in die umgebende Lake, bis der Salzgehalt in Lake und Fleisch annähernd gleich hoch ist. Die Konzentration der Lake sollte dabei immer so hoch sein, daß ein Ei darauf schwimmen konnte. Um das Salzfleisch zusätzlich zu aromatisieren, wurden dem Pökel bisweilen Kräuter oder Gewürze beigefügt.

Neben dem Naßpökeln, das je nach Größe der Fleischstücke rund vier Wochen dauern konnte, gab es das aufwendigere Verfahren des Trockenpökelns. Hierbei wurden Fleischstücke und Pökel in einem Faß oder einer Wanne abwechselnd aufeinandergeschichtet, mit einem Deckel abgedichtet und durch Gewichte unter Druck gesetzt. Dadurch wurde dem Fleisch das Wasser entzogen, und es entstand die sogenannte Eigenlake, die regelmäßig gewechselt werden mußte. Das Verfahren konnte bis zu sechs Wochen dauern, entzog dem Fleisch aber mehr Flüssigkeit (bis zu 50 %) und machte es dadurch noch besser haltbar.

In Salzlake eingelegt wurden auch Hülsenfrüchte, wie Erbsen und Bohnen, in südlichen Ländern auch Oliven. Bestimmte Käsesorten aus Ziegen-, Schaf- oder Kuhmilch reiften ebenfalls in einer Salzlake, wie dies heute noch beim sogenannten „Feta" der Fall ist. Beim Einlegen von gestampftem Weißkohl in Salz unter Luftabschluß setzen freie Milchsäurebakterien zusätzlich eine Gärung in Gang, welche die Haltbarkeit des so entstehenden Sauerkrauts weiter verbessert.

Andere Verfahren

In spätmittelalterlichen Kochbüchern finden sich Rezepte zum Einlegen von Obst und Gemüse in Honig, Essig oder Senf. Die Herstellung von Gelees und Konfitüren durch Einkochen, vorwiegend mit Honig – gegen Ende des Mittelalters verstärkt mit Zucker –, wurde vielfach von Apothekern übernommen, die auch mit getrockneten Kräutern und Süßigkeiten, beispielsweise kandierten Früchten, handelten. Aufbewahrt wurde das „Kompott" (von frz. *compote*, Gemisch) wohl vor allem in Tongefäßen, die mit einem Pfropfen mehr oder weniger luftdicht verschlossen waren.

Behälter aus unglasiertem Ton eigneten sich besonders zur Aufbewahrung verderblicher Flüssigkeiten, da ihr Inhalt dank Verdunstung durch die poröse Wandung relativ kühl blieb. Holz ist ein schlechter Wärmeleiter, weswegen auch Fässer die Getränke recht kühl hielten. Austretende Gerbstoffe trugen außerdem zur Konservierung, allerdings nicht immer zur Geschmacksverbesserung bei.

Als norddeutsche Brauer im 13. Jahrhundert begannen, ihrem Bier Hopfen zuzusetzen, taten sie es wohl in erster Linie wegen des Geschmacks, mußten aber feststellen, daß die Maßnahme auch zur Verbesserung der Lagerfähigkeit und Haltbarkeit beitrug. Somit eignete sich gehopftes, untergäriges Bier besser für den Export und trug erheblich zum Reichtum der Hansekaufleute bei.

Gebraut wurde in der Regel nur von Oktober bis Mai, da das Bier in der Hitze des Sommers noch schneller verdorben wäre. Wein konnte ohnehin nur im Herbst gekeltert werden, wurde aber meist recht jung getrunken, weil zu seiner Konservierung die Mittel (z. B. Schwefeln) fehlten.

Da moderne Verfahren, wie Pasteurisieren und Ultrahocherhitzen, im Mittelalter noch nicht zur Verfügung standen und die mikrobiologischen Zusammenhänge überhaupt noch nicht bekannt waren, stand man auch der Verderblichkeit von Milch relativ hilflos gegenüber. Das Abschöpfen des Rahms verbesserte zwar die Haltbarkeit, doch nur die Umwandlung in Butter oder Käse erzeugte Produkte mit hinreichender Lagerfähigkeit. Ähnlich wie etwa beim Sauerkraut handelte es sich beim Käse um ein Erzeugnis kontrollierten Verderbs, also im eigentlichen Sinne nicht um eine Konservierung.

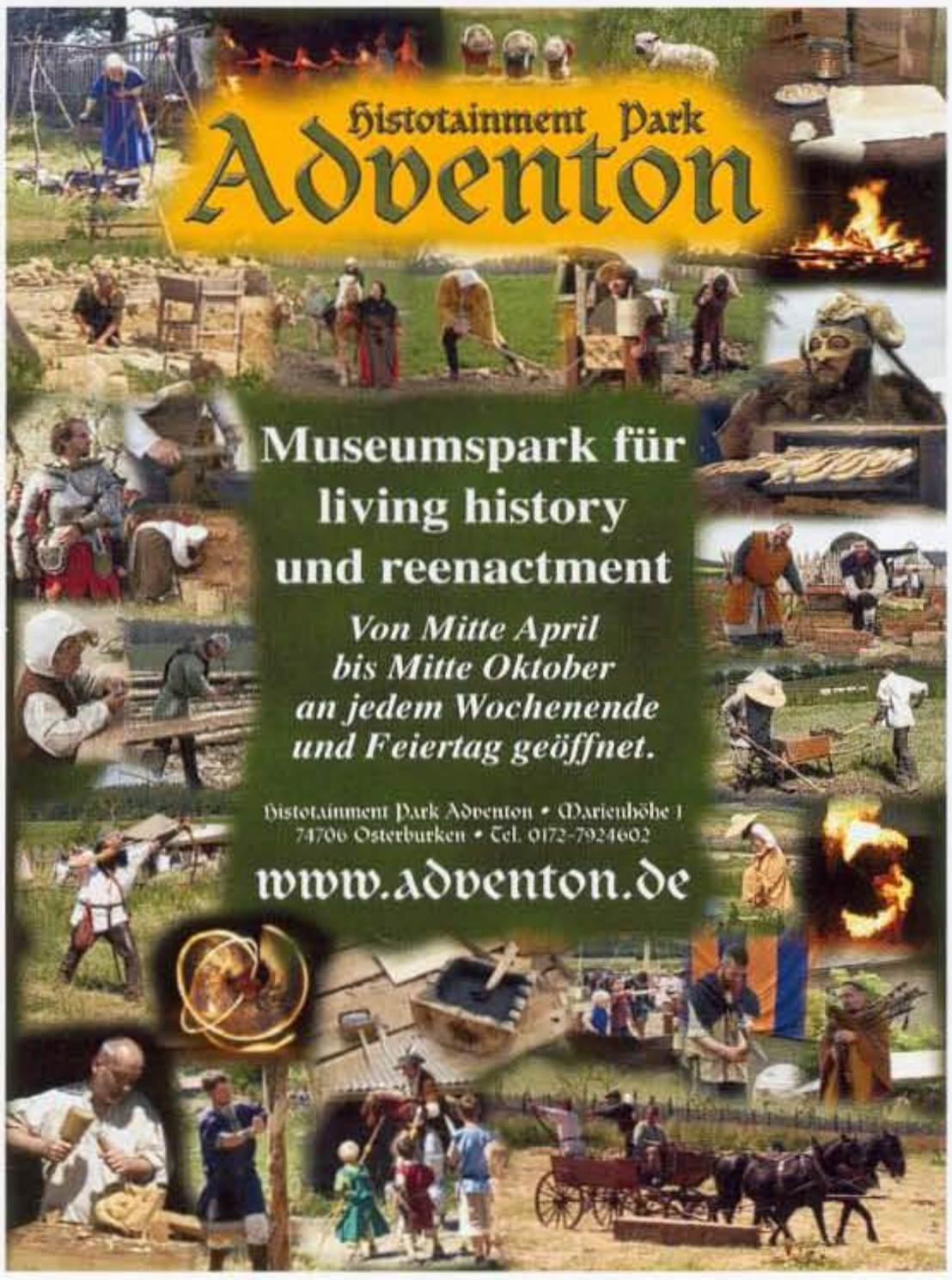
So bleibt festzuhalten, daß den Menschen des Mittelalters auch ohne Kenntnisse der biologischen Zusammenhänge von Verderbnisprozessen und moderne technische Konservierungsverfahren zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung standen, Lebensmittel haltbar zu machen, und die meisten dieser Methoden blieben bis zur industriellen Revolution mehr oder weniger unverändert in Gebrauch. Erst die Erfindung der Konservendose Anfang des 19. Jahrhunderts, Louis Pasteurs Entdeckung der Bakterien 1860 sowie die Verbreitung von Kühl- und Gefrierschränken im 20. Jahrhundert läuteten den allmählichen Niedergang der althergebrachten Verfahren ein.

jas

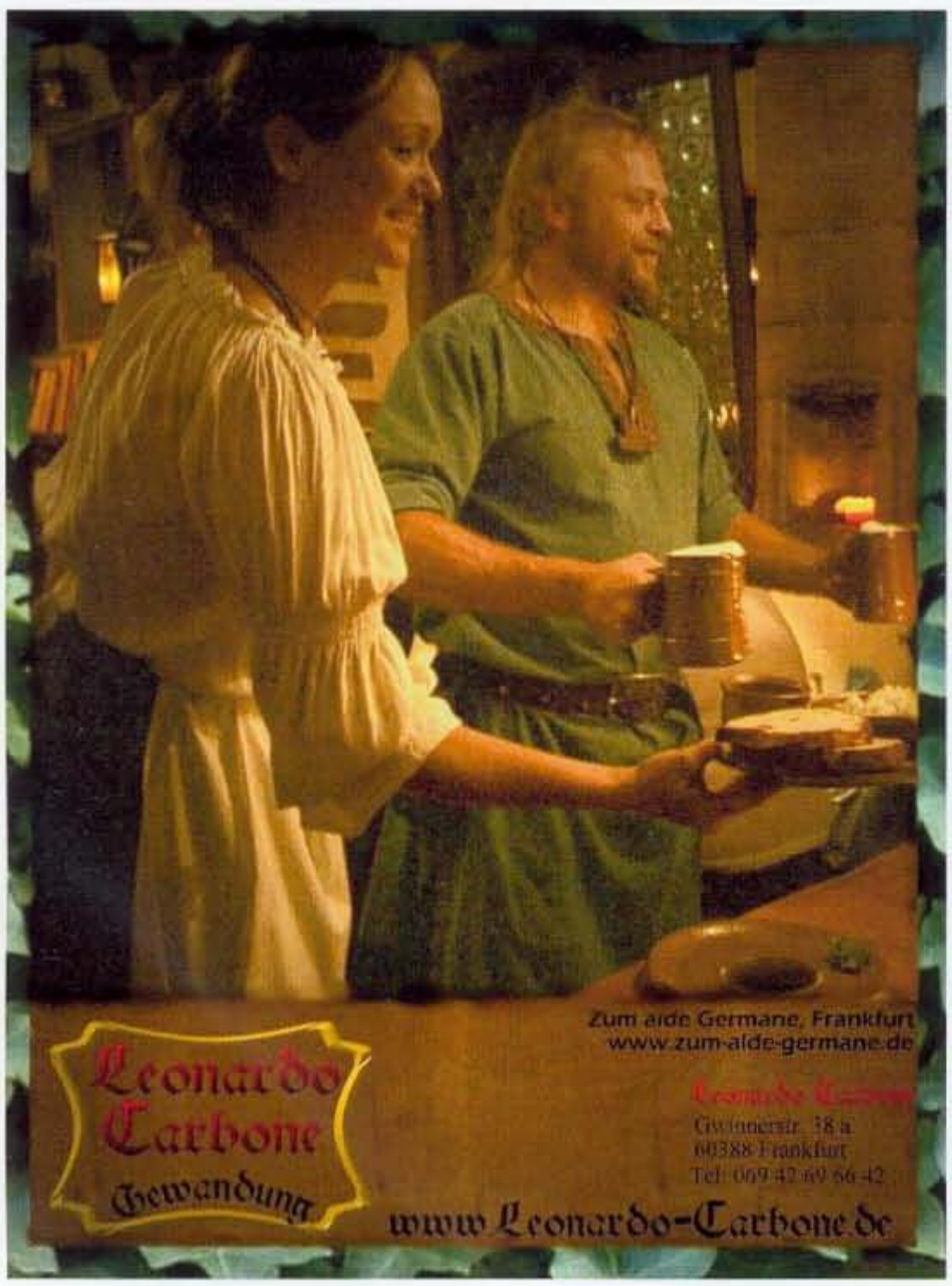
Foto: Adevai/ONB

Getreide wurde zum Haltbarmachen unter mehrmaligem Wenden getrocknet, bevor es ausgedroschen werden konnte.

Literaturhinweise:
R. Habs u. L. Rosner: Appetitlexikon. Ein alphabetisches Hand- und Nachschlagewerk über Speisen und Getränke, Frankfurt/Main 1998
Bruno Laurioux: Tafelfreuden im Mittelalter, Augsburg 1999
Gert von Paczensky u. Anna Dünnebier: Kulturgeschichte des Essens und Trinkens, München 1994
John Seymour: Vergessene Haushaltstechniken, Berlin 1999
Internetlinks:
http://de.wikipedia.org/wiki/Lebensmittelkonservierung
http://www.lebensmittellexikon.de


Histotainment Park
Adventon
Museumspark für
living history
und reenactment
Von Mitte April
bis Mitte Oktober
an jedem Wochenende
und Feiertag geöffnet.
Histotainment Park Adventon • Marienhöhe 1
74706 Osterburken • Tel. 0172-7924602
www.adventon.de

Art of
Costumes
Wohlrab, Monika
Bahnhofstr. 64
69207 Sandhausen
Tel.: 06224-928854
fax: 06224-922914
moniwohlrab@aol.com
www.artofcostumes.de

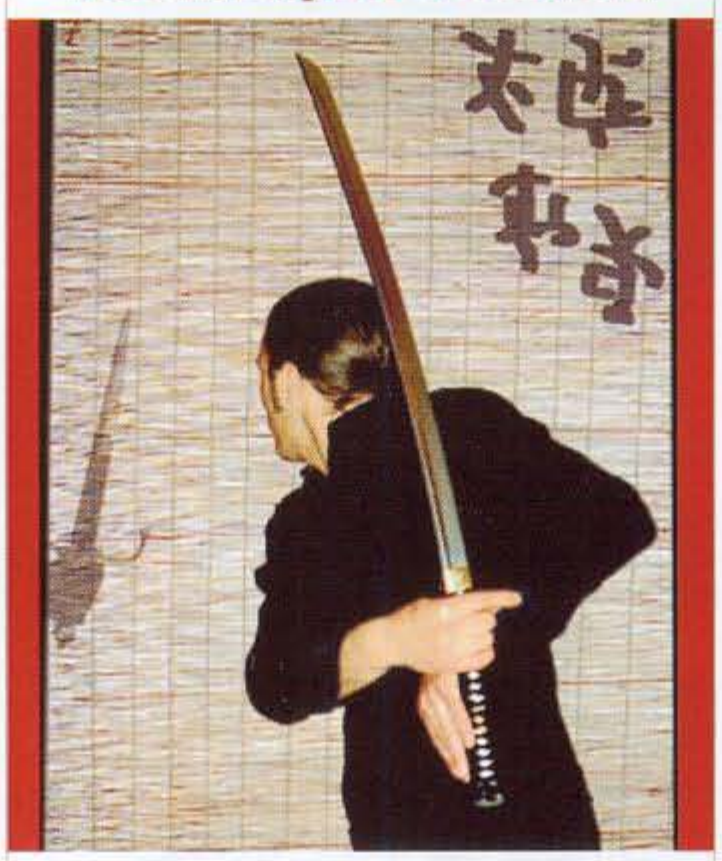

Zum alde Germane, Frankfurt
www.zum-alde-germane.de
Leonardo Carbone
Gewandung
Gwinnerstr. 38 a
60388 Frankfurt
Tel: 069 42 69 66 42
www.Leonardo-Carbone.de

Firlefanz
Öffnungszeiten
Di-Fr 10 -19 Uhr
Sa 10-16 Uhr
Hochwertige Fecht- und Schaukampf
Klingen aus Schottland und Tschechien
Kettenhemden und Rüstungsteile von
G.D.F.B.
Reenactmentbedarf
Replikate uvm.
Online unter: www.firlefanz-hannover.de
oder
In unserem Laden: Kestnerstr. 32
(Ecke Marienstr. gegenüber der Aral Tankstelle)
30159 Hannover
Tel:0511/1628484 Fax:0511/1628485

Kreuznacher Gewürzhaus
Turmstraße 4
55543 Bad Kreuznach
Tel.:/Fax 0671 / 9799589
kreuznacher-gewuerzhaus@oneline.de

Das Fachgeschäft in Bad Kreuznach
für
Kräuter – Gewürze
Naturgewürze, Kräuter, Mischgewürze, Trockenpilze, Reisspezialitäten, Nußspezialitäten, Tortendekorationen, Kandierte Früchte, Trockenfrüchte, Backzutaten, Backaromen, Speisefarben, Essige + Öle, Senf in verschiedenster Art, Schokoladen, Marzipan.....usw.
auch auf MA. Märkten

Swords & more ®
Aus deiner Kindheit ...
Als du noch Prinz warst ...
Dein liebster Film ...
WIR HABEN SIE ALLE!
Schwerter
LARP
Schaukampf & Mittelalter



www.swords-and-more.com
10 € Gutschrift
Stichwort „Karfunkel"
Ladengeschäft - Grindelallee 36
20146 Hamburg, Tel: 040-36164963

POETA MAGICA
medieval-world-music
virtuos - lebendig - mitreißend
von Skandinavien bis zum Orient

Neue CD "EDDA"

contact & booking
POETA MAGICA
Holger Funke
06461 - 24 27
info@poetamagica.de
www.poetamagica.de

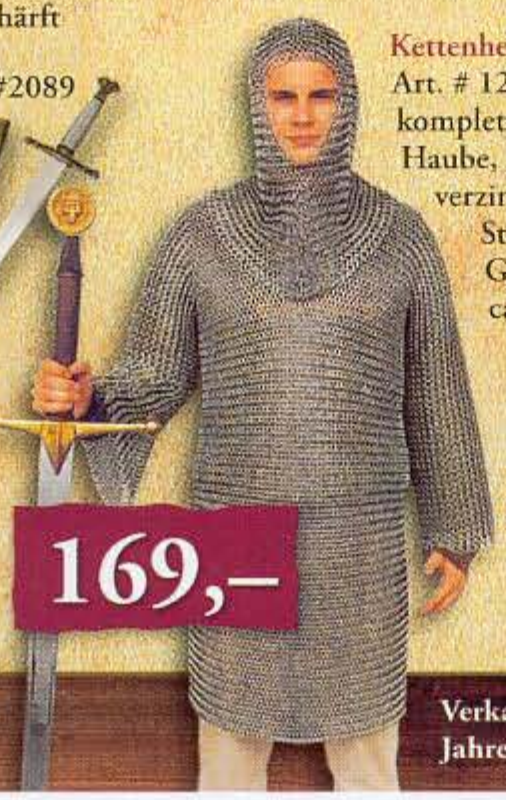
www.the-fool.de
von Kopf bis Fuß gut gewandet und...
...mehr
06783/ 186568

Mittelalter-Kochbücher
von PETER LUTZ
Mein new Kochbuch
Würst vom Salm, Salbeimäuschen und weitere Rezepte des Mittelalters
Herrenspeis und Bauernspeis
Krumme Krapfen, Ollapotrida und Mamonia
Verlag M. Naumann
Meisenweg 3, 61130 Nidderau
Weitere Mittelalter-Bücher und Infos unter www.vmn-naumann.de / Tel. 0618722122

www.thorsschmiede.de · Tel. 0 46 21-99 11 060

Thors Schmiede
Waffen · Gewandungen · Schmuck · Zubehör · Zelte

Deko-Dolche · Gesamtlänge jeweils ca. 37 cm inklusive Scheide, Klinge nicht geschärft
Art. #2087 Art. #2088 Art. #2089
je 12,95
Art. #2090 Art. #2091
169,–



Kettenhemd
Art. # 1255
komplett mit Haube, 12 mm verzinkte Stahlringe, Gewicht: ca. 13 kg.

Keilzelt · Art. # 1509, Baumwollstoff (330g/qm), imprägniert, ohne Gestänge, H/B/L: 190/200/300 cm (andere Größen erhältlich)
99,95

Umhang
Artikel #1475, mit kurzer Kapuze, ohne Stickerei
59,95

Umhang · Art. #1970, aus Wolle mit langer Kapuze und Stickerei
schwarz
blau
rot
grün
braun
79,95

Thors Schmiede c/o Liesegang GmbH
Stadtweg 22 · 24837 Schleswig

Verkauf von Waffen nur an Personen ab 18 Jahren! Versandkostenpauschale nur 4,90 Euro.

Alles für die Lagerfeuerküche

Lagerfeuertöpfe in allen Größen!

Umfang-reiches Zubehör

www.venatus.de

Kupferkessel in den Größen 10, 20, 30, 40 und 60 Liter ab Lager lieferbar.

Original Dutch-Oven von Lodge in allen Größen von 8 bis 16 Zoll Durchmesser ständig auf Lager.

Gußeiserne Potjies aus Südafrika von 3 bis 56 Litern Inhalt.

Buch Auf offenem Feuer:

Das Kochbuch fürs Lagerfeuer, das keine Fragen offen läßt. Ein Muß für jeden, der sein Essen am offenen Feuer zubereitet.
128 durchgehend vierfarbige Seiten mit Rezepten wie Gans am Strick, Schwein im Erdofen oder Schweinefilet unter der Glut. Alles ist einfach nachzukochen. 15,80 Euro

Pfannenknecht

Kochen auf dem offenen Feuer war noch nie so einfach und komfortabel. Mit unserem neuen Pfannenknecht können Sie Töpfe und Pfannen sicher über dem Lagerfeuer abstellen und darauf kochen. Die Beine sind 16 cm hoch und die Schenkel 32 cm lang und bieten so genug Platz auch für Pfannen jenseits der 40 cm Durchmesser. Den Pfannenknecht können Sie einfach zusammenklappen, so macht er sich im Gepäck klein und Sie können ihn bequem mitführen.

Pfannenknecht 19,90 Euro

Wir besitzen ein umfangreiches Lager mit allem, was Sie zum Kochen am Lagerfeuer brauchen. Fordern Sie kostenlos und unverbindlich unseren aktuellen Katalog „Lagerfeuerküche" an. Weitere Informationen, Tips, Rezepte und Anleitungen zum Selbstbau finden Sie im Internet unter www.venatus.de

Ich bestelle:

- ❒ 1x Auf offenem Feuer, Hardcover, 17 x 21 cm, 128 Seiten ISBN 3-702010-36-X 15,80 Euro
- ❒ 1x Pfannenknecht 19,90 Euro
- ❒ Gratis-Katalog
- ❒ Gratis-Ratgeber Lagerfeuerküche

Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Bitte einsenden an: VENATUS®
Köterei 15 • 38108 Braunschweig
Tel. (0531) 37 75 12 • Fax 37 75 38
info@venatus.de • www.venatus.de

NEU!

Kostenloser Ratgeber Lagerfeuerküche

In diesem praktischen Ratgeber haben wir für Sie die wichtigsten Tips und Tricks zum Kochen am Lagerfeuer zusammengestellt. In noch nie dagewesener Tiefe erfahren Sie die Geheimnisse um das Kochen am offenen Feuer: Vom Einrichten der Feuerstelle, Auswahl des Holzes, Beschaffen der Kochutensilien bis zu den Rezepten. Mit vielen Bauanleitungen und Tips zum Selbermachen auf 32 farbigen Seiten im Taschenformat DinA 6!

Collection Kremers

Ihr Großhandler für schöne Küchenaccessoires aus Olivenholz

Salatbesteck
rund · ca. 30 cm

Pfannenwender
ca. 30 cm

Büfettbrett Nr. 2

Petersilienbrett Nr. 3

KREMERS GmbH
Bernhard-Hahn-Str. 30
D-41812 Erkelenz
Fon: +49 (0) 24 31 / 8 10 96
Fax: +49 (0) 24 31 / 7 25 61
office@collection-kremers.de
www.collection-kremers.de

Mörser · ø ca. 14 - 15 cm

Müslischale · ø ca. 14 cm

Schüssel · ø ca. 25 cm

Schüssel · ø ca. 32 cm

Fordern Sie unseren aktuellen Katalog mit Preisliste an!

THE BEAR GALLERY

Laufzornerstr. 16 Tel.: 089 - 447 18 333
D 82041 Deisenhofen Fax: 089 - 447 18 332
WWW.BEARGALLERY.DE
E-MAIL: eMail@BEARGALLERY.DE

LEDERSACHEN
SELBERMACHEN

für
AUSRÜSTUNG, BEKLEIDUNG,
ZUBEHÖR
führen wir
LEDER, -WERKZEUG, ZIERNIETEN
und vieles mehr!

VEGETABILES LEDER, LEDERBAND,
LEDERFARBEN, PUNZIEREISEN,
BÜCHER, SCHLIESSEN, NÄHMATERIAL
Gegen 5 € Schutzgebühr erhalten Sie unser
umfangreiches Katalogprogramm inclusive
Kursangebot

-ANDERSWELT-

http://www.anderswelt-import.com

Steigstr.15, 89601 Schelklingen
Tel.07394-916399, Fax 916388

Wir beliefern nur Händler
gegen Vorlage der Gewerbeanmeldung mit

Räucherwerk, äth. - u. magischen Ölen, Zubehör, Schmuck,
Kräuter, Kerzen, Dolche, Kelche, Stäbe, Kunsthandwerk
kurzum mit allem aus dem Bereich Magie & Mystik

Mittelalterliches Wirtshaus

Kurpfälzer Amtshof

zu Bad Münster am Stein-Ebernburg

ganzjährige Mittelalter-Gastronomie
in burgartigem Adelshof von 1338
mit musealer Konzeption
Hausherr: Stefan Köhl M.A. (Mittelalterarchäologe)
Tel. 06708/660658 www.amtshof.net
Kulturangebote - Workshops - Tafeleyen

Met , Schwarzmet , Hanfmet ,

Beerenweine und mehr als 20 verschiedene Sorten
Met jetzt auch in der Schweiz www.Beerenweine.ch
Chevalier`s Mittelalterladen www.mittelalterladen.ch

www.Beerenweine.de

In Deutschland 05741 235870 9°°-16°°
In der Schweiz 071 410 14 27

mittelalterliche
Weihnachtsmesse

ein märchenhaftes
Adventsspektakel

täglich geöffnet
11 - 21 Uhr
30.11.bis 22.12.2007

Mit dabei sind :
Poeta Magica
Elster Silberflug, Krless,
Un Poco Loco, Mimikry,
Forzarello, Pill & Pankratz,
Shri Magada, Bagatelli,
Bertholder u.v.a.

25 Handwerker-Badehaus-Riesenrad
Neu-Ulm Flußmeisterei Am Jahnufer
Infos: www.adventsspektakel-neu-ulm.de

Zum Germanen
Mittelalterliche Und Wikingeraccessoires

Schmuck-Gewandungen-
Lektüre-Shirt`s-Figuren-
CD`s-Wandschmuck-
Trinkhörner-Tücher-Schellen
Gürtel-Poster-Postkarten-
Met-Schaukampfwaffen-
Lederartikel-Zubehör aller Art

Residenzstr.106, 13409 Berlin
Tel. 030/49915474
Fax 030/49915483
Mo. 12-18 , Di.-Fr. 10-18 , Sa.10-13.30
www.zum-germanen.de

NEU
BERÜHMTE WAFFEN DER GESCHICHTE

Katalog mit Riesenauswahl:
- über **170** verschiedene Schwerter, Helme, Schilde, Rüstungen
- **Sonderteil** Schaukampfwaffen
- 4 Seiten Extra zur **Burg Eltz** mit vielen Fotos

Katalog Nr. 28 – jetzt anfordern!
(Ausland: Bitte Portoerstattung € 5.– beifügen.)

Stahlwarenhaus Hebsacker
Gelbinger Gasse 16
D-74523 Schwäbisch Hall
Tel. (07 91) 8 40 91 · Fax 80 28
stahlwarenhaus.hebsacker@t-online.de

Die Bäckerei für historische Feste
Feldbeckerey
Bäckermeister Harry Schweißhelm

Wir backen nach historischen Rezepten
alles frisch vor Ort in unserem Holzbackofen

Engerser Landstraße 136, 56564 Neuwied
Telefon: 02631/953778 Fax 953779, E-Mail: feldbecker@feldbeckerey.de

Historische Schaubäckerei
Mcc Lucullus
MITGLIED IM VERBAND VITA HISTORICA

SPEZEREYEN AUS 1000 JAHREN BACKGESCHICHTE

MIT UNSERER MOBILEN BÄCKEREI BIETEN WIR IHNEN HISTORISCHES HANDWERKSSPIEL MIT MEISTERBECK, MÄGDEN UND GESELLEN.

VOR ORT MAHLEN WIR IN UNSERER SCHAUWINDMÜHLE GETREIDE SELBST, KNETEN VON HAND DEN TEIG, UM IHN DANN IM HOLZBACKOFEN IN KÖSTLICHE LECKEREIEN ZU VERWANDELN

UNSERE BACKWAREN SIND EINZIGARTIG UND NIRGEND WO ANDERS ERHÄLTLICH!

BEREICHERN AUCH SIE IHR FEST UND BEGEISTERN SIE IHRE BESUCHER!

KONTAKT: MCC LUCULLUS • A.K. BODEMANN • DORFSTR. 61 • 07616 PETERSBERG
TELEFON: 036691/61 28 2 • FAX: 036691/57 15 4 • MOBIL: 0172/79 33 514
WWW.HISTORISCHE-SCHAUBAECKEREI.DE

GESTALTUNG UND DRUCK: 2007 KÖLN

AKRU-KERAMIK GMBH

SEIT 1984 STATTEN WIR HISTORISCHE FESTE UND MÄRKTE MIT TONGESCHIRR AUS.
VOM EINFACHEN TRINKBECHER BIS ZUM GASTRO-TAFELSERVICE FINDEN SIE BEI UNS ALLES, WAS FÜR EINE GELUNGENE VERANSTALTUNG GEBRAUCHT WIRD.

RINGSTR.19, 56204 HILLSCHEID TEL:02624/2550
WWW.AKRU-KERAMIK.DE

Allerley Küchentand
gibt es bei... Absurd-Versand

Lagertopf 36,90 €, Besteck 16,90 €
Lagerpfanne 34,90 €, Dreibein 54,90 €
Holzschale 7,90 €, Feuereisen 5,90 €

www.absurd-versand.de

Zubehör und Bücher zu den Themen
Kelten Wikinger Ritter Mittelalter

REENACTORS

Der Versand rund um das Thema „Lebendige Geschichte"

Mittelalter-Messer
Mit Bein- bzw. Horngriff, inkl. Lederscheide.
je 34,90 Euro
(inkl. MwSt., zzgl. Versand)
Abgabe ab 18 Jahre.

Neu!

Holzkanne
Ca. 2,3 l aus Pappelholz
39,90 Euro
(inkl. MwSt., zzgl. Versand)

Besucht unseren Internetshop unter
www.REENACTORS.de
Schmuck, Feuereisen, Glasperlen, Laternen, Knöpfe
Schliessen, Gürtelbeschläge, Hausrat aus Zinn und Holz
Rohhaut, Bestecke, Messer, Waffen, Schildbuckel, u.v.m.
Reenactors • See 29 • 93352 Rohr in NB
Tel.: 0 87 83 - 96 74 29 • Fax: 0 87 83 - 96 74 40

Ranunculus

Lebendige Musik,
die begeistert und
verzaubert.
Aktuelle CD
"Hahnenfuss"
Kontakt:
Ute Graßmann
Tel. 06774-745
Fax 06774-8174
mail: info@spielleut-ranunculus.de

Karfunkel-Shop

freecall Bestell-Hotline:
0800-5 100 600

Karfunkel Codex 1 - Wikinger
Waräger - Nordmannen - Rus
Pb., 160 Seiten, zahlr. farb. Abb.
Begleiten Sie uns auf unserer Reise in die Welt der Wikinger, deren Leben aus soviel mehr bestand als nur Raub und Plünderei. Religion, Mythologie, skand. Herkunft, Seefahrt, Eroberungen, Bekleidung, Bauanleitungen, Archäologie. Eine nie dagewesene Informations- und Bilderfülle, entstanden unter großer Anteilnahme und Mithilfe aus der deutschen und internationalen Wikinger-Reenactment-Szene.

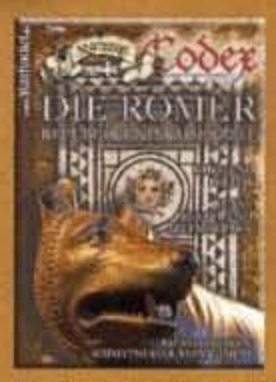
CODEX1 - 6,00 €

Karfunkel Codex 2 - Kelten
Fürsten - Krieger - Priester
Pb., 160 Seiten, zahlr. farb. Abb.
Die zweite Ausgabe Karfunkel Codex beleuchtet die faszinierende Welt der Kelten. Woher kam dieses Volk? Mit großem historisch-archäologischen Teil; Kelten heute: Handwerker, Reenactment, Bauanleitungen; Termine, Museen, historische Stätten. Eine Fülle an Informationen und Bildern aus, mit und für die deutsche und internationale Kelten-Reenactment-Szene sowie alle anderen Geschichts-Interessierten.

CODEX2 - 6,90 €

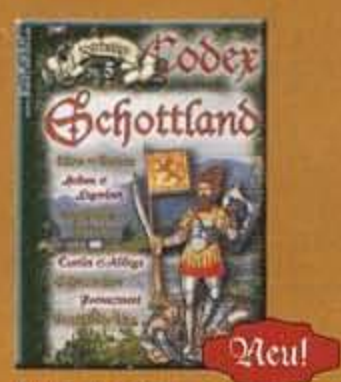
Karfunkel Codex 3 - Staufer
Dieser Codex taucht ein in das Hochmittelalter. Dazu Handwerk, wie Glaskunst, Buchmalerei und Steinmetzarbeiten, Rezepte, Bauanleitungen… - alles in bewährter Karfunkel-Manier unter Einbezug der nationalen Reenactment-Szene.

CODEX3 - 6,90 €



Karfunkel Codex 4 - Römer
Der vierte Band widmet sich diesmal einem antiken Thema: den Römern. Von den frühesten Anfängen der Republik über den Glanz der Kaiserzeit bis zum Niedergang des Imperiums im Zuge der Völkerwanderungszeit. Er zeigt auch, daß die römische Epoche aus sehr viel mehr als nur Krieg und Politik, Legionen und Feldzeichen bestand. Alltägliches Leben, Religion, Kunst und Kultur, Luxus und Prunk stehen ebenso im Mittelpunkt. Schnittmuster, Bauanleitungen, Reenactment und einen großen Anhang mit den interessantesten Museen und Schauplätzen der Römerzeit in ganz Europa!

CODEX4 - 8,90 €



Karfunkel Codex 5 - Schottland
Das Land der Burgen und Seen, Sagen und Legenden, der Kilts und des Whiskys – Schottland ist Kult. Unser fünfter Codex tritt eine Reise durch die gesamte Geschichte des kleinen Landes an. Mit dabei sind Helden wie William Wallace oder Rob Roy sowie Mythisches und Typisches, wie Nessie, der Dudelsack, das Claymore-Schwert oder The Honors of Scotland. Portraits der schönsten Castles und Abbeys, Schnittmuster, Küche und unzählige touristische Tips runden den Band ab. Ca. 160 S., zahlr. farb. Abb.

CODEX5 - 8,90 €

Karfunkel Musica Nr. 1
Musik im Wandel der Zeit - Szenestreifzug, Musica Backstage: Interviews mit vielen Mittelalterbands - Musik aus Epochen: u.a. Orgelgeschichte, Wikingermusik - Minnesang - Musica Viva: u.a. Cister und Harfenbau - Lexikon Musikbegriffe - Mittelaltercharts, Schnittmuster und viel mehr! Auf der Musik-CD: Faun, Van Langen, Musiktheater Diago, Furunkulus, Irrlichter, Omnia, uva.

MUS1 - 8,90 €

Karfunkel Combat Nr. 1
Das neue jährliche Sonderheft aus dem Karfunkel-Verlag. Inhalt: Große Schlachten: Die Schlacht von Culloden 1746, Kriegsführung bei den Kelten, Der grausame Kaiser: Barbarossa belagert Crema 1159/60, Combat Hautnah: Reenactment und Gruppen, Combat Handfest: Brandpfeile, Bau eines Trebuchets, Bauanleitung Pavese, Schnittmuster: Leinengambeson… und viel, viel mehr!

COM1 - 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 2
Das 2. Special zur Militärgeschichte! Wikingerschlacht 880 bei Ebstorf/Hamburg, Die Schlacht bei Lenzen 929, „Deutsche gegen Slawen", Manzikert 1071 - Bannockburn 1314, Nikopolis 1396 - Der Hundertjährige Krieg, Crécy 1346, Maupertuis 1356, Azincourt 1425, Belagerung Maltas durch die Türken 1565, Belagerung der Stadt Rhodos durch die Türken 1480, Schlacht bei Kronberg - Waffen und Rüstung, Combat Hautnah (Streifzug durch die Szene), deutsche Gruppen, Beschußversuche mit der Armbrust, Wurmbunte Klingen: Höhepunkte der Schmiedekunst, Bauanleitung Langbogen, Bauernwaffen uvm.

COM2 - 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 3
Themenauswahl: Große Schlachten: Die Schlacht bei Lenzen 929, Hastings 1066, Warfare aus den Epochen: Die Warägergarde, So kämpften die Templer, Waffen und Rüstung: Das griechische Feuer, Die englische Bogenschützen im Hundertjährigen Krieg, Combat Hautnah: Hastings 2006 - Europas größtes Reenactment, Portraits von Reenactment-Gruppen, Fechtschulen etc.

COM3 - 6,90 €

Karfunkel Kraut und Hexe Nr. 1
Das neue Special rund um Kräuterwissen, Heilkunde, Aberglaube, Magie, Hexen und Hexenverfolgung. Inhalt: Der mittelalterliche Garten, Klostermedizin, Hildegard von Bingen, Weise Frauen, Wie man eine Hexe wird, Die Inquisition, Kinderhexenprozesse, Alchemie, Rezepte aus der Hexenküche zur Salben- und Seifenherstellung sowie ein Menü des Waldes.

KH1 - 6,90 €

Karfunkel Spezial - Piraten
Das Goldene Zeitalter der Piraterie; Likedeeler und Vitalienbrüder; Berühmt-berüchtigt: Die großen Piraten; Jack Sparrow & Co.: Piraten im Film; Seemannsgarn und Seemannslieder; Bauanleitung Schatzkiste, Piraten-Schnittmuster
Mit CD: Lieder unter schwarzer Flagge

KSP - 8,90 €

Karfunkel - Küche im Mittelalter
Die Küche des Mittelalters ist genauso bunt und vielfältig wie jene farbenfrohe Epoche selbst. Das erste Karfunkel-Special zu diesem Thema widmet sich allen Bereichen der Kochkunst. Das Beiheft im handlichen Taschenformat befaßt sich mit der Küche auf Reisen incl. der nötigen Utensilien sowie Rezepten und ist ein Leitfaden für die authentische Markt- und Lagerküche.

KSK - 8,90 €

Jan Kohlmorgen
Der mittelalterliche Reiterschild
Gb., 192 S., über 200, meist farb.Abb.; Historische Entwicklung von 975 bis 1350 & Anleitung zum Bau eines kampftauglichen Schildes. Nach ausführlicher Einleitung in Entwicklung und Geschichte des mittelalterlichen europäischen Reiterschildes, inklusive zahlreicher Sonderformen, bietet der Experimentalarchäologe Jan Kohlmorgen mögliche Interpretationen von Nachbauten solcher Schilde von kampftauglich bis authentisch und läßt den Leser auch bei der Auffindung von Lieferanten ausgefallener Materialien nicht alleine.

3935616104 - 24,00 €

Ulrich Lehnart
Kleidung und Waffen der Spätgotik III, 1420-1480
Gb., ca. 160 Seiten, 10 Farbtafeln, zahlr. z.T. farb. Abb., auch hier liegt der Schwerpunkt bei der höfischen und bürgerlichen Mode sowie bei der Bewaffnung der schweren Reiterei und der Auswirkung auf Form und Dekor der Angriffswaffen durch den Wandel der Mode. Mit Fotos von Arbeiten einiger der besten lebenden Rüstungsschmiede.

3935616171 - 28,00 €

Ulrich Lehnart
Kleidung und Waffen der Spätgotik II, 1370-1420
Gb., 120 Seiten, 8 Farbtafeln, zahlr. s/w-Abb.; Das Buch und die Illustrationen geben nicht nur einen repräsentativen Überblick über die in der zweiten Phase der Spätgotik getragenen Kleidungs- und Rüstungsmodelle, sondern bieten auch einen detaillierten Einblick in deren Konstruktion.

3935616112 - 22,00 €

Gösta Ditmar-Trauth
Die Entstehung des deutschen Bürgerhauses
Gb., 184 S., ca. 150 s/w-Abb.
Dieser Band bietet erstmals eine umfassende Darstellung des Entwicklungsganges vom frühmittelalterlichen Vorburghaus zum hochmittelalterlichen Stadthaus bis um 1300. Ausgehend von der Darlegung der Bautechniken des Untersuchungszeitraumes werden alle relevanten Bautypen auf der Basis von arch. Ausgrabungsergebnissen und bis heute erhaltenen Häusern besprochen.

3935616023 - 39,00 €

Hagen Seehase & Axel Oprotkowitz - **Die Rosenkriege -**
Das mörderische Ende des Hauses Plantagenet
Gb., 185 S., zahlr. z.T. farb. Abb.
Dieses Buch ist die erste umfassende deutschsprachige Darstellung des 30jährigen Bürgerkriegs zwischen den Häusern York und Lancaster, die sich insbesondere den militärgeschichtlichen und waffentechnischen Aspekten widmet. Mit der Berücksichtigung der irischen und schottischen Kriegsschauplätze und der Darstellung des weiteren Schicksals der Hauptakteure ist dieses Buch eine absolute Weltneuheit. Mit Tourenvorschlägen und Exkursen zu Waffen, Schauplätzen etc.

3935616082 - 21,00 €

Holger Riesch
Pfeil und Bogen zur Merowingerzeit
Dieses Buch informiert anhand wichtiger archäologischer Fundstücke und zeitgenössischer Text- und Bildquellen ausführlich über die frühmittelalterlichen Bogentypen, über Pfeilschäfte, -spitzen und Zubehör.

3935616090 - 24,00 €

Claudia Beckers-Dohlen
Irland von seinen Wurzeln bis ins 15. Jahrhundert
3935616155 - 5,00 €

Claudia Beckers-Dohlen
Das römische Reich
3935616147 - 5,00 €

Neu!

Poster
Adel - Träger der Herrschaft
Das Poster stellt in der Übersicht zum direkten Vergleich die bedeutendsten Ämter im römisch-deutschen Reich, ihre geschichtliche Entwicklung im Mittelalter sowie ihre wichtigsten Aufgaben einander gegenüber. So läßt sich verfolgen, wie aus Amtsträgern allmählich ein in sich gegliederter Adel wurde.

ADEL - 7,00 €

Juergen H. Fahrenkamp
Was Caesar am liebsten speiste
Der Autor des legendären „Teutschen Mannsbild" wartet mit einem weiteren außergewöhnlichen Erlebniskochbuch auf. Nicht nur werden „antike" Rezepte für „In Würzwein geschmorte Rinderzunge", „Kräuterdampfgedünstetes Geflügel" oder „Gefüllter im Ofen gebackener Fisch" ihre Liebhaber finden. Auch kommen die altrömischen Eßgewohnheiten in zahlreichen Quellen zur Geltung. Wir wünschen gutes Gelage!

3899963008 - 8,95 €

A. Dalby & S. Grainger
Küchengeheimnisse der Antike
Kulinarische Entdeckungen und Rezepte
Kochbuch und Kulturgeschichte in einem ist dieser reichillustrierte Band. Er führt – in einem Zeitraum zwischen 750 v. Chr. und 450 n. Chr. – durch den griechischen und römischen Mittelmeerraum. Wir erfahren von den üppigen Tafelfreuden der Wohlhabenden und von den bescheidenen Eßgewohnheiten ärmerer Schichten. Neben Texten von Dichtern und Philosophen bietet das Buch Rezepte, die mit dem heutigen Warenangebot nachgekocht werden können.

3881892044 - 9,95 €

Maggie Black
Küchengeheimnisse des Mittelalters
Kulinarische Entdeckungen und Rezepte
Ein faszinierender Streifzug durch die Geschichte der mittelalterlichen Kochkunst. Mehr als 50 für heute bearbeitete Rezepte kulinarischer Köstlichkeiten. Gesammelt aus alten Handschriften, genauso wie die wertvollen Buchmalereien und Illustrationen.

3881892400 - 9,95 €

3. Auflage

Peter Lutz
Herrenspeis und Bauernspeis
Seit vielen Jahren kocht der mittelalterliche Küchenmeister in der gotischen Burgküche der Ronneburg, viele schmackhafte Rezepte aus vergangenen Tagen wurden gesammelt.

3936622140 - 18,90 €

Peter Lutz
Mein new Kochbuch
Die Geheimnisse der Küchengeschichte des Mittelalters und wiederum herrliche, leicht nachkochbare Rezepte aus der mittelalterlichen Burgküche können Sie in diesem zweiten Buch von Peter Lutz entdecken.

3936622647 - 18,00 €

Jacob Blume
Das Buch von guter Speise. Mittelalterlich Kochen
Dieses Buch enthält 166 Rezepte vom „Notbrot" bis hin zum Schlemmer-Menü und macht Lust auf eine kulinarische Zeitreise. Die Rezepte bieten vom einfachen Fladenbrot, über Hühnersuppe mit Bier oder Arme Ritter bis hin zu Spanferkel und Bratäpfeln in Wein gedünstet verschiedenste Gaumenfreuden. Nicht zu vergessen die Flüssignahrung, wie Salbeiwein, Met, Drachenblut oder Hexengesöff.

3895334510 - 16,90 €

Trude Ehlert
Das Kochbuch des Mittelalters
Die Rezepte dieses Buches lassen den Leser in die Kochtöpfe einer ganzen Epoche blicken und eröffnen einen neuartigen Zugang zum Mittelalter. Alle Gerichte wurden ausprobiert und können in der modernen Küche nachgekocht werden, was in manchen Fällen eine interessante und wirklich wohlschmeckende Abwechslung sein kann.

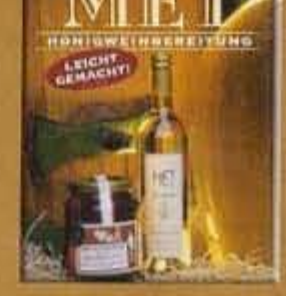
3491960037 - 12,95 €

Petra Hildebrandt & Mela Eckenfels
Das LARP-Kochbuch
Ein Kochbuch besonderer Art. Rezepte aus aller Herren Welten und Zeiten, jedes einzelne in härtesten Conbedingungen auf seine Anwendbarkeit und seinen Geschmack getestet, bieten jedem Magier, Sturmtruppler, Comyn oder Vampir, was sein Gaumen begehrt.

3833449578 - 14,99 €

Michael Kirchschläger
Was Sie schon immer über teutsches Pier wissen wollten
Alles über Hopfen, Malz, Wasser, Bierkriege, Reinheitsgebote, Bannmeilen, Bieropern, Biermönder und Schankregeln, inclusive dem ältesten deutschen Reinheitsgebot der Landgrafenstadt Weißensee in Thüringen.

3934277004 - 12,40 €



Karl Stückler
Met
Dieses Buch beschreibt die einzelnen Arbeitsschritte bis ins kleinste Detail – auch für den Einsteiger leicht nachvollziehbar – und weist auf häufige Gärfehler und deren Vermeidung hin.

3702011056 - 15,80 €

Carsten Bothe
Auf offenem Feuer. Grillen. Braten. Kochen
Die unterschiedlichsten Speisen über der Flamme oder in der Glut gekonnt zuzubereiten – dazu wird in diesem Buch in Wort und Bild angeregt.

370201036X - 15,80 €

Petra Hirscher
Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen
Einmalig schön: Dieses ästhetische Heilkundebuch entführt in die Welt der großen Mystikerin Hildegard von Bingen. Als erste Naturforscherin, erste Ärztin, Dichterin und Komponistin war sie eine der herausragendsten Frauen des Mittelalters. Wie ihr Klosterheilwissen bei heutigen Alltagsbeschwerden hilft, stellt dieser Band übersichtlich dar. Nach einer Einführung in die traditionelle Heilkunde nach Hildegard erläutert er ihre wichtigsten Heilpflanzen und Heilmittel von A bis Z. Für den Alltag stellt das attraktive Werk Rezepte sowie Anleitungen zum Entgiften und Heilfasten vor.

342664102X - 24,90 €

Ernst Schubert
Essen und Trinken im Mittelalter
Unsere mittelalterlichen Vorfahren, waren das nicht feierfreudige Gesellen, denen der Bratensaft aus den Bärten tropfte und bei denen Bier und Wein in Strömen floß? Wie die mittelalterliche Ernährungswirklichkeit tatsächlich aussah, wie knapp die Lebensmittel waren, wie karg der Speiseplan und wie erfindungsreich das Mittelalter bei Speisen und Getränken sein konnte, davon erzählt Ernst Schubert überraschend, amüsant und immer aus dem prallen Leben gegriffen.

3896785788 - 39,90 €

Hans-Dieter Stoffler
Kräuter aus dem Klostergarten
Das gesammelte Wissen mittelalterlicher Mönche
Begleitet von wunderschönen Abbildungen aus Kräuterbüchern des 16. und 17. Jahrhunderts, werden alle im *„Hortulus"* beschriebenen Pflanzen ausführlich in ihrem Aussehen, ihren Eigenschaften, Wirkweisen, aber auch ihrer spirituellen Bedeutung vorgestellt. Ergänzt wird der Hauptteil des Buchs durch allgemeine Ausführungen zur Gärtenpoesie, zu mittelalterlichen Küchen- und Medizinalgärten und zur Klostermedizin.

379953508X - 24,90 €

Leo Vogt
Die Garküche
War Fleisch in der Quittenwurst? Hat ein Layrer weniger Alkohol als Most oder Wein? Kann man für 100 Leute eine mittelalterliche Tafel am offenen Feuer kochen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet „Die Garküche".

3929366312 - 12,00 €

Achim Werner
Keltische Kochbarkeiten
„Die fressen, die Kelten!" – so oder ähnlich stellten viele antike Schriftsteller die keltischen Eß- und Trinkgewohnheiten dar. Die keltische Küche gab jedoch mehr her als den obligatorischen Wildschweinbraten von Asterix und Obelix. Assistiert von Profiköchen hat der Autor den Speisezettel der alten Kelten selbst getestet. In farbig illustrierten Rezepten stellt er hier 60 keltische Gerichte vor, die auf die Möglichkeiten heutiger Küchen zugeschnitten sind.

3806220859 - 12,90 €

Michael Kirchschlager
Ich will ein guter Koch sein
Küchengeheimnisse des Mittelalters und der Renaissance
Mit diesem Buch kann man die kulinarische und sprachliche Entwicklung der Rezepte, Zubereitungsarten und Zutaten vom 13./14. bis 16. Jahrhundert verfolgen. Die Übersetzungen/Übertragungen der Rezepte orientieren sich streng an den Originalen und am spätmittelalterlichen „Satzbau", um dem Leser das Vergnügen der alten deutschen Sprache zu belassen.

393427708X - 19,80 €

Diese und viele weitere Artikel finden Sie auch in unserem Online-Shop im Internet:

www.karfunkel-shop.de

Bestellschein

Bitte in ausreichend frankiertem Umschlag einsenden an:
kom4 Medien e.K., Bestellung, PF 11 06 45,
46126 Oberhausen

Anzahl	Artikel-Nr.	Titel	Einzelpreis	Gesamt
			Summe:	

Bestell-Hotline: 0800-5 100 600

Für alle Artikel auf dieser Seite gilt: Jetzt gibt es Abopunkte!

% Hier gibt's Abopunkte

Treue wird belohnt! Abonnenten erhalten auf alle Produkte unseres Shops, bei denen das rote Siegel erscheint, für jedes angefangene Abojahr 1% Rabatt. Wer also z. B. ab Januar 2003 abonniert hat, bekommt jetzt schon 4%. Unsere ältesten Abonnenten erhalten sogar 14%.

Loreena McKennitt - Nights From The Alhambra
Deluxe-Digipack im CD-Format! **(2CD+DVD)**
Ein magischer keltischer Abend im maurischen Herzen Spaniens. Die Veröffentlichung von „Nights from the Alhambra" folgt nur wenige Monate auf den deutschen Top-Ten-Erfolg von „An Ancient Muse", Loreenas erstem Studioalbum seit fast zehn Jahren. „Nights from the Alhambra" ist ein wunderschönes audiovisuelles Dokument der Tournee zu diesem Album, deren sechs Deutschlandkonzerte im März und April vor ausverkauften Hallen stattfanden.

177142 - **21,99 €**

Annwn - Orbis Alia
Annwn ist ein Teil der inselkeltischen Anderswelt, in der die Verstorbenen Glück und ewige Jugend erfahren, ein grünes Land unterhalb der Erde oder dem Meer. In ferne Zeiten und Gefilde entführen „Annwn" mit ihrem Debütalbum. Zauberhafte Harfen- und Lautenklänge und eine herausragende Frauenstimme bilden die Basis des Duos, unterstützt von Flöten, Chalumeau, Drehleier, Nyckelharpa und einer grandios gespielte Violine. Die Stücke auf „Orbis Alia" sind größtenteils traditionell-mittelalterliche Lieder aus ganz Europa.

35450692 - **14,99 €**

Faun - Ornament (DVD)
Rund 3 Jahre nach der ersten „Faun"-DVD „Lichtbilder" folgt nun der zweite visuelle Silberling: Livemitschnitt der Totem-Tour 2007 und dem Paganfolk Special 2006 (mit einem Gastauftritt von „Omnia"); drei unveröffentlichte Unplugged-Sessions von Liedern der letzten CD „Totem"; als speziellen Bonus gibt es ein bislang unveröffentlichtes Stück von Hildegard von Bingen „O virtus sapientiae", aufgenommen bei einem Konzert im Schulerloch, einer Tropfsteinhöhle in Bayern; umfangreiche Fotogalerien; Portraits und Interview-Specials; 6-seitiges Digipack mit edlem Reliefdruck

FAUNDVD2 - **19,99 €**

Abenteuer Mittelalter - Leben im 15. Jahrhundert (DVD)
12 Männer und Frauen haben das „Abenteuer Mittelalter" gewagt und sind für sechs Wochen in die Rollen ihrer mittelalterlichen Vorfahren geschlüpft. Sie haben als Gesinde, Burgvogt, Knappe und Küchenmeister auf einer Burg gelebt. Die Zeitreise ins 15. Jahrhundert hat sie mit einfachsten Lebensbedingungen, aber auch ungewohnten Hierarchien konfrontiert. Wie reagiert eine Frau aus dem Jahr 2005, wenn der Burgvogt unbedingten Gehorsam verlangt? Was macht der Knecht, wenn er abends hungrig ins Bett muß, während der Knappe eine reichhaltige Fleischmahlzeit verspeist? Mit Making Of, Reise-Reportage: Burgen-Land Thüringen, 10 Minuten Filmmusik

7175 - **14,99 €**

Die Streuner - Fau
„Die Streuner" gelten als eine der erfolgreichsten "Mittelalter-Bands" in Deutschland. Frech, fröhlich, frei und wenig fromm kommt nun ihr fünftes Album daher. Viele der neuen Lieder entstammen sogar ihrer eigenen Feder und sind gekonnt in professionelle und unterhaltsame Arrangements umgesetzt.

TOT23053 - **14,99 €**

Adventon Vol. I
Mit: Dunkelschön - Unter der Linden , Annwn - Douce Dame Jolie, WirrWahr - Villeman, In Speculum - Gar Verloren, Versengold - Oh Adelsmann, Liederlicher Unfug - Ero Sagrado En Vigo, Lex Mihi Ars - Allmande, Schattentantz - Stella Splendens' Tourdion, Heidenlaerm - Der Brautführer, Adivarius - Epos Vivace, Veitstanz - Erwacht, Fabula - Thuja, Obscuratis - Knochentanz, Spielhann - Lied zu Hameln, Rabenschrey - Schattenläufer, Dudelzwerge - Rabenballade

TOT00001 - **6,99 €**

Versengold - Allgebrauch
Für einen fröhlichen Tavernenabend ist das zweite Album von „Versengold" genau das richtige. 13 selbst komponierte Songs, die meisten mit fröhlichen Texten, die spaßige Geschichten aus vergangenen Zeiten erzählen. Und auch das eine oder andere romantische Stück ist dabei, eines sogar in Tolkiens Elbensprache verfaßt. Ein gelungenes Album für alle Mittelalter-Möger, die gerne selbstgeschriebene, schwungvolle Stücke mit Flöten, Gitarren und viel Gesang hören.

TOT23048 - **14,99 €**

Omnia - Alive!
Das neue Werk ist wieder großartiger Folk heidnischen Ursprungs, beseelt von Magie, vom Geist der Wälder und Mythen und getragen von einer Spiel- und Lebensfreude, die einfach ansteckend ist. Für die Zeichnungen des außergewöhnlichen Artworks konnte niemand geringeres als Alan Lee („Der Herr der Ringe") gewonnen werden.

57100062 - **17,99 €**

Dunkelschön - Irfind
Auf ihrem neuen Album „Irfind" bleiben sich die vier Musiker von „Dunkelschön" treu und kreuzen auch diesmal wieder äußerst gekonnt und mit viel Feingefühl sowohl keltische als auch mittelalterliche Verse und Melodien mit eigenen Texten und Kompositionen und laden damit ein zu einer musikalischen Traumreise durch Zeit und Raum.

35450712 - **14,99 €**

Die Galgenvögel - Ein Hoch dem Wein ...
Die fünf Musiker stehen für das etwas andere Klangerlebnis. Sie bringen ihrem Publikum die Welt des Mittelalters mit dem Schalk im Nacken und einem Augenzwinkern näher. In ihrem Repertoire ist von feuchtfröhlichen Trinkliedern bis zu getragenen Balladen, schlüpfrigen Zoten und höfischen Tänzen alles vertreten.

GVCD2 - **14,99 €**

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Land

eMail

Telefon

Geburtsdatum

☐ **Ich möchte gerne regelmäßig die Gesamtangebotsliste erhalten.**

Zahlungsweise

☐ per Bankeinzug

Kontoinhaber: _____

Kontonummer: _____

Bankleitzahl: _____

Bankinstitut: _____

Datum und Unterschrift für den Bankeinzug:

_____

☐ gegen Nachnahme (zzgl. 4,00 € NN Gebühr)

☐ bar (Geld liegt bei)

☐ per Verrechnungsscheck (Scheck liegt bei)

Karfunkel-Abo-Nr.

Datum und Unterschrift für die Bestellung:

_____

Karfunkel präsentiert:

Miroque vol. XIV

A La Via – An Oro Gallego, Omnia – Witches' Brew
Triskilian – Ave Domina Sanctissima
Estampie / L'ham de Foc – A Virgen
Adan Adan – El Rey Miedrod, Corvus Corax – Tuska
Saltatio Mortis – Choix de Dames, Wirrwahr – Abori Papyrus
Die Streuner – Saufi, Brüder, Saufi!
Die Irrlichter – Der Jungfernkranz
Dunkelschön – Madikeyla, Faun – Tinta
Capella Antiqua Bambergensis – Ich dolz klagen
Annwn – Ay Linda Amiga, Qntal – Altas Cindas
Poeta Magica – Tullotsu, Wolfenmond – Teufelspfeife
Ralf der Rabe & Marcel Wricke – Irischer Jubel
Schelmish – Der Narr

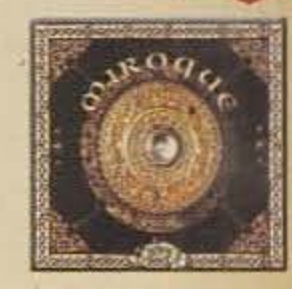
Neu!
TOT23055 - 14,99 €

Miroque Vol. 8
Mit: Corvus Corax, Qntal, Schandmaul, Spectaculatius, Cornix Maledictum, Saltarello, Livonia, Estampie, Faun, Die Streuner, Violet, Van Langen, Die Tuivelsminne, Tabula Rasa, Saltatio Mortis, Malleus, Schattentantz, Eichenschild, Adaro.

TOT23001 - **9,99 €**

Miroque Vol. 9
Mit: Wojciech Kilar, Corvus Corax, Faun, Veitzfluch, Wolfenmond, Cornix Maledictum, Furunkulus, Satolstelamanderfanz, In Extremo, Ralf der Rabe, The Soil Bleeds Black, Pantagruel, Oswald, Ohrenpeyn, Cultus Ferox, Vivus Temporis, Schelmish, Saltatio Mortis.

TOT23006 - **9,99 €**



Miroque Vol. 10
Mit: Vivus Temporis, Schelmish, Wolfenmond, Estampie, Faun, Omnia, Haggard, Schandmaul, Die Irrlichter, Die Streuner, Psalteria, Helium Vola, Potentia Animi, Cumulo Nimbus, Saltatio Mortis, Cultus Ferox, Tanzwut.

TOT23011 - **9,99 €**

Miroque Vol. 11
Mit: Saltatio Mortis, Schelmish, Des Teufels Lockvögel, Blackmore's Night, Ayragon, Freiburger Spielleyt, Pantagruel, Thetis, Divina Commedia, Sava, Bergfolk, Die Streuner, Wolfenmond, Ranunculus, Potentia Animi, Eichenschild, Spielbann, Cultus Ferox, Corvus Corax.

TOT23027 - **9,99 €**

Miroque Vol. 12
Mit: Faun, L'ham de Foc, Triskilian, Vivus Temporis, Omnia, Krauka, Pampatut, Versengold, Die Galgenvögel, Sava, Die Irrlichter, Qntal, Cultus Ferox, Satolztelamanderfanz, Furunkulus, Schelmish, Subway To Sally, Saltatio Mortis.

TOT23037 - **9,99 €**

Miroque Vol. 13
Mit: Veitstanz, Fabula, Dudelzwerge, Corvus Corax, Omnia, Pampatut, Dunkelschön, Die Irrlichter, Duivelspack, Spectaculatius, Qntal, Faun, Elster Silberflug, Pantagruel, Die Galgenvögel, Blackmore's Night, Cultus Ferox, Schandmaul, Schelmish.

TOT23045 - **9,99 €**

Miroque - Weihnachten
Mit: Musica Antiqua Gernsbach, Wildwuchs, Ioculatores, Freiburger Spielleyt, Des Teufels Lockvögel, Schelmish, Cultus Ferox.

TOT23021 - **9,99 €**

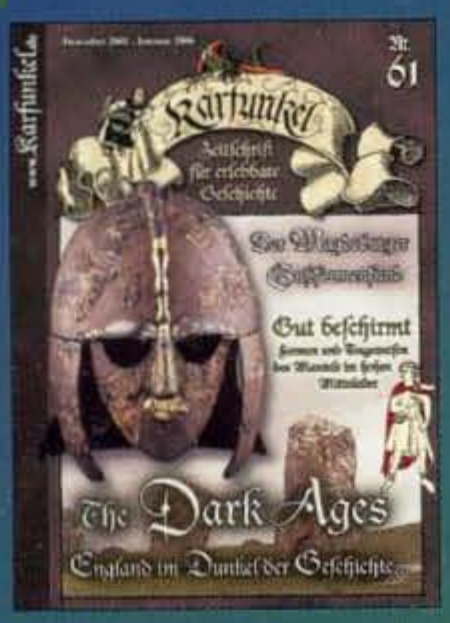
Miroque - Romantisches Mittelalter
Mit: Qntal, Ayragon, Die Irrlichter, A la Via!, Loreena McKennitt, Estampie, Pantagruel, Sava, Omnia, Faun, Triskilian, Lex Mihi Ars, Triakel, Garmarna, Blackmore's Night.

TOT23040 - **9,99 €**

Miroque - In Taberna
Mit: A La Via, Die Streuner, Pampatut, Die Galgenvögel, Des Geyers schwarzer Haufen, Versengold, Spectaculatius, Die Irrlichter, Holger Hoffmann, Duivelspack, Bergfolk, Gebrüder van Hinnen, Musiktheater Dingo, Rabenschrey, Saltatio Mortis, Schelmish, Liederjan, Schandmaul, u.v.a.

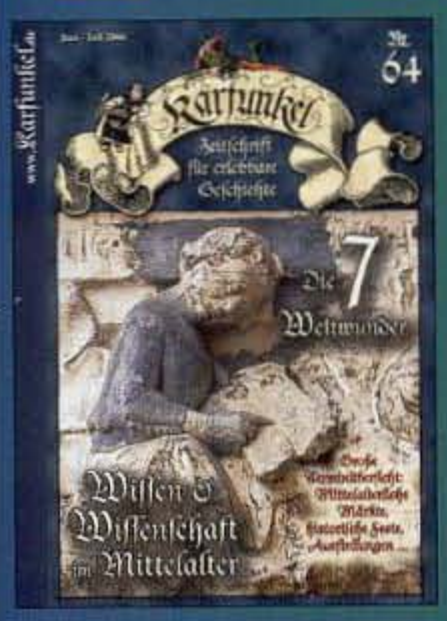
TOT23050 - **14,99 €**

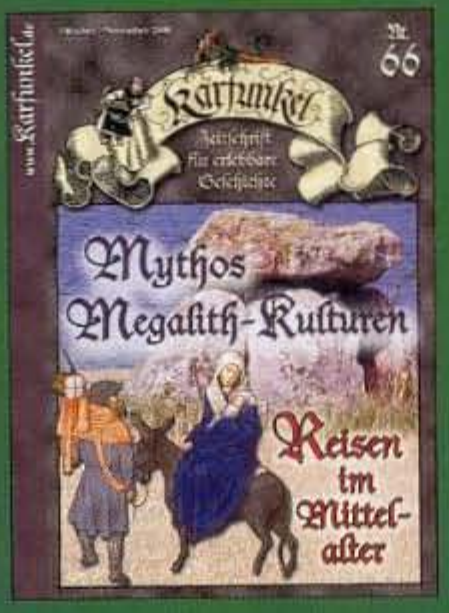
Karfunkel - Zeitschrift für erlebbare Geschichte

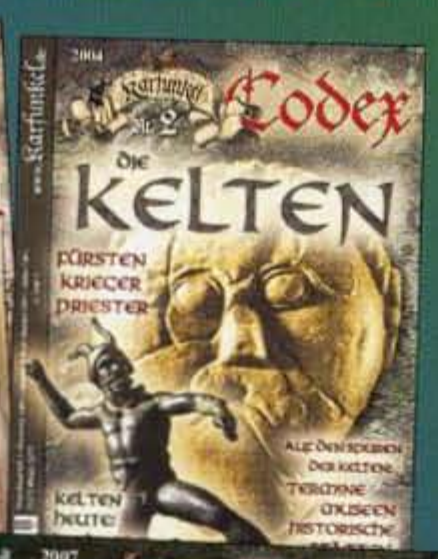


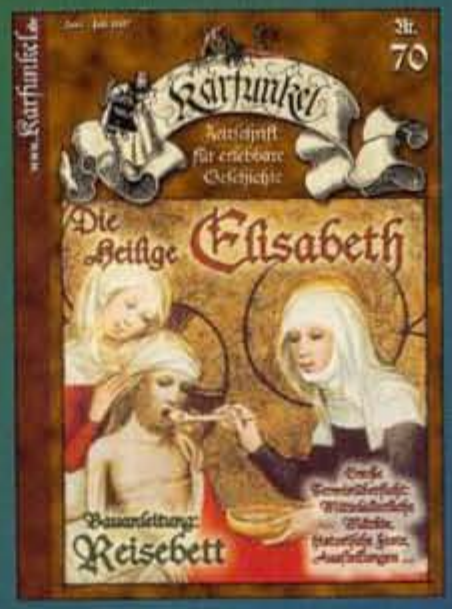
Besuchen Sie uns doch mal im Internet: www.karfunkel.de

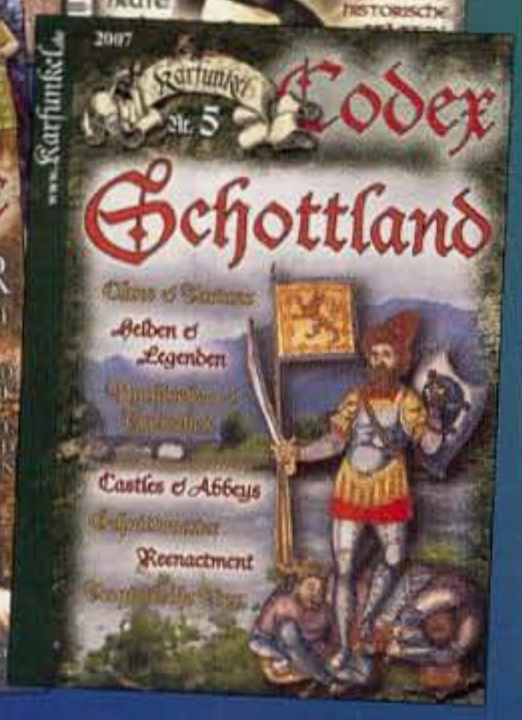
In unserem Shop können Sie sich über den Inhalt der Ausgaben informieren und direkt bestellen.











Karfunkel Nr. 73
erscheint am 1. Dezember 2007

Sie können auch ältere Ausgaben von Karfunkel nachbestellen
(solange der Vorrat reicht).
Bestellkarte siehe rechts.

Bestelladresse
Karfunkel-Shop
kom4 Medien, Pf. 110645
D-46126 Oberhausen
Tel. 0700 - 63 52 51 00
Fax: 0208 - 899 57 88 19
www.karfunkel.de

www.Battle-Merchant.com

Wir liefern Geschichte!

Eisenhüte ab
(schaukampftauglich, 2,0 mm)

139,90 €

Rundschild

69,90 €

Spangenhelme ab
(schaukampftauglich, 1,6 - 3,0 mm)

99,90 €

Essbesteck, 3-teilig

15,90 €

Gabel und Löffel
aus Horn, Set

7,90 €

Kochbesteck, je

13,90 €

Römische Feldflasche

54,90 €

Holzschalen ab

6,90 €

Messer ab

13,90 €

Halsberge

24,90 €

diverse
Lagertöpfe und
Kochzubehör

Dreibein ohne Topf

49,90 €

Riesenauswahl an
Kettenzeug und -ringen in
diversen
Ausführungen
zu günstigen Preisen

Löffel aus Horn

3,90 €

Schaukampfschwerter
inkl. Scheide ab

118,00 €

Wachsfackel

1,60 €

Trinkhörner ab

6,90 €

diverse Metsorten

Laterne mit
Hornfenstern ab

37,50 €

Dekoschwerter
ab

49,90 €

www.Battle-Merchant.com . Gehrn 4 . 25596 Wacken, Germany

Fon: (+49) 48 27 / 9 98 39 00 . Fax: (+49) 48 27 / 9 98 39 09

E-Mail: info@battle-merchant.com . www.battle-merchant.com